

MANUAL DE REFERÊNCIA DO USUÁRIO



LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL
ANTES DE INSTALAR E UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO
GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTA E FUTURA REFERÊNCIA



E.520
E.540

Índice

1	<u>Apresentação</u>	1-1
2	<u>Informações Importantes sobre Segurança</u>	2-1
	Assistência Técnica	2-3
	Limite de peso admissível sobre o equipamento.....	2-3
	Localização do equipamento.....	2-3
	Instruções para aterramento	2-3
3	<u>Conhecendo o equipamento</u>	
	Bicicleta Vertical E520	3-1
	Bicicleta Horizontal E540	3-1
4	<u>Montagem</u>	
	Dicas de Instalação	4-1
	Ferramentas necessárias para montagem	4-1
	Assistência Técnica	4-1
	Desembalando o equipamento	4-2
	Montando o equipamento E520	4-3
	E540	4-8
5	<u>Recursos do Equipamento</u>	
	Regulagem do curso de inclinação	5-1
	Deslocamento	5-1
	Controles de inclinação e velocidade no corrimão	5-2
	Shock Absorber Control	5-2
	Monitoramento de Frequência Cardíaca	5-3
	Hand Grip	5-3
	Frequencímetro	5-4
6	<u>Módulo Eletrônico</u>	
	E520 / E540	
	Conhecendo o módulo eletrônico	6-5
	Descrição das funções e operações	6-6
	Quick Start	6-8
	Programas	6-9
	Ajuste de idioma, velocidade máxima e sistema de unidades	6-16
7	<u>Manutenção</u>	
	Inspeção do equipamento	7-4
	Limpeza do equipamento	7-4
	Longo período sem utilizar o equipamento	7-4
8	<u>Orientações sobre atividades físicas</u>	
	A importância da prática de atividades físicas	8-1
	Condicionamento físico	8-2
	Conselhos e dicas	8-3
9	<u>Garantia Limitada</u>	
	Garantia limitada	9-1
	Períodos de garantia e cobertura	9-1
	Condições e restrições	9-2
	Condições gerais da Garantia	9-2
10	<u>Comparativo dos equipamentos</u>	10-1
11	<u>Anotações</u>	11-1



Apresentação



*Antes de iniciar qualquer programa de atividade física, **PROCURE UM MÉDICO** para fazer um exame clínico, que determinará se há alguma contra-indicação à prática de exercícios físicos. Só assim você trabalhará com maior tranquilidade.*

LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL
ANTES DE INSTALAR E UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO
GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTA E FUTURA REFERÊNCIA



Bem vindo à Brudden!

Desde 1987 investindo na pesquisa, desenvolvimento e fabricação de equipamentos na área de fitness, a Brudden tornou-se a maior fabricante deste segmento no Brasil e América Latina.

Tendo como objetivo a busca da saúde e bem estar, oferece os melhores equipamentos, materiais e tecnologia, proporcionando assim opções variadas na área de fitness, esportes náuticos, jardinagem e transporte elétrico, para que o usuário sintase satisfeito com sua escolha.

Desenvolvidos em parceria com a Escola de Educação Física da USP, seus equipamentos de fitness, visam servir academias de variados portes, fitness centers, clubes, clínicas, spas, escolas, condomínios e residências.

A Brudden oferece a maior rede de assistência técnica no segmento, com atualização e ampliação constante da mesma, presente em mais de duzentos pontos de todo o território nacional.

Certamente, adquirir um equipamento Brudden é uma garantia de satisfação.
Seja bem vindo ao mundo de excelência da Brudden!

Brudden Equipamentos

2

Informações importantes sobre segurança

Informações importantes sobre segurança

- Assistência Técnica
- Limite de peso admissível sobre o equipamento
- Localização do equipamento

Informações importantes sobre segurança

Ao utilizar o equipamento, é necessário tomar algumas precauções básicas para garantir sua segurança, a de terceiros e a do equipamento.

- LEIA todas as instruções antes de utilizar o equipamento.
- NUNCA deixe crianças brincarem no equipamento. É perigoso.
- NÃO deixe, próximas ao equipamento, crianças ou pessoas não familiarizadas com seu funcionamento durante a realização de exercícios.
- FAÇA a entrada ou saída do equipamento com cuidado, evitando assim possíveis acidentes.
- NUNCA desça do equipamento quando o mesmo estiver em movimento. Deixe-o parar completamente.
- Se sentir náuseas, falta de ar, dor de cabeça, tremor ou dores no peito, **PARE** imediatamente o uso do equipamento e procure ajuda médica.
- NÃO utilize este equipamento sob uso de analgésicos, sedativos, estimulantes ou qualquer substância que altere suas faculdades sensoras, motoras e de julgamento tempo-espacial.
- NÃO faça exercícios descalço, com calçados de salto ou solado escorregadio. Utilize um calçado adequado para esportes do tipo tênis.
- MANTENHA o piso no entorno do equipamento sempre seco e limpo, evitando, assim, escorregões e possíveis tombos que poderão resultar em graves ferimentos.
- NÃO exagere na execução dos exercícios. O excesso não trará vantagens e poderá causar lesões.
- NUNCA proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste eletrônico, eletromecânico e/ou mecânico. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário e a perda da garantia das peças.
- Quando o equipamento for utilizado para promover atividades que envolvam crianças, pessoas inaptas e/ou inválidas, faz-se necessária uma supervisão constante, próxima e ininterrupta da pessoa responsável pelo local e pelo equipamento em uso.
- MANTENHA qualquer peça de vestuário solta ou longa, bem como cadarços de calçados e cordames de qualquer tipo, em uso ou não, afastados das partes móveis do equipamento.
- USE o equipamento somente como é recomendado pelo manual do fabricante



Assistência Técnica

Não tente consertar o seu equipamento sozinho. Siga apenas as tarefas de manutenção descritas neste manual.

Caso seja necessário mais informações, entre em contato com a assistência técnica e consulte sobre uma assistência autorizada mais próxima. Para futura referência, anote o modelo do equipamento, o número de série e a data da aquisição da mesma, preenchendo os campos no final deste manual.

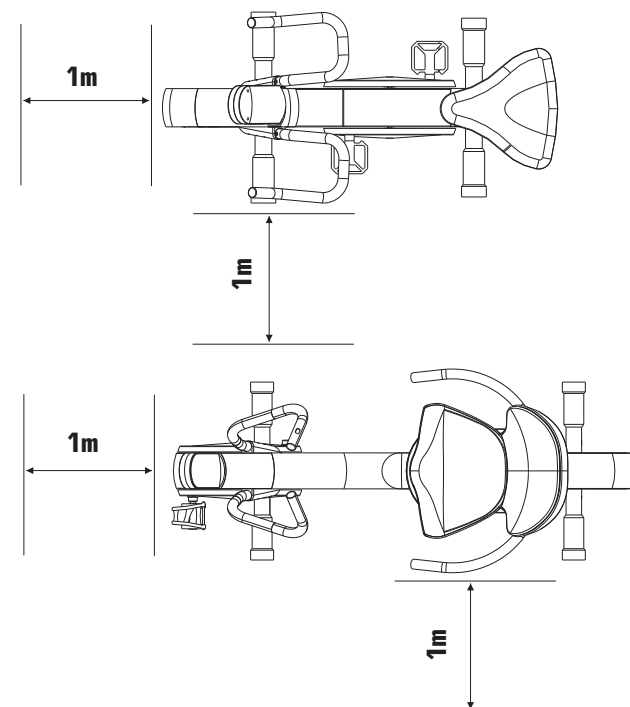
Limite de peso admissível sobre o equipamento

O limite de peso para as bicicletas **E-520** e **E-540**, é de **150 kg**.

Não permita usuários que excedam o peso limite.

Localização do equipamento

Para maior segurança na utilização do equipamento, mantenha, na parte frontal do equipamento, uma área com 1m de comprimento por 1m de largura livre e desimpedida em relação às paredes, muretas, grades, quaisquer obstáculos, inclusive móveis, equipamentos e outros.



3

Conhecendo o equipamento

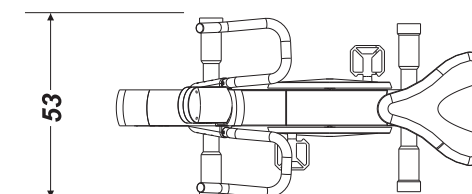
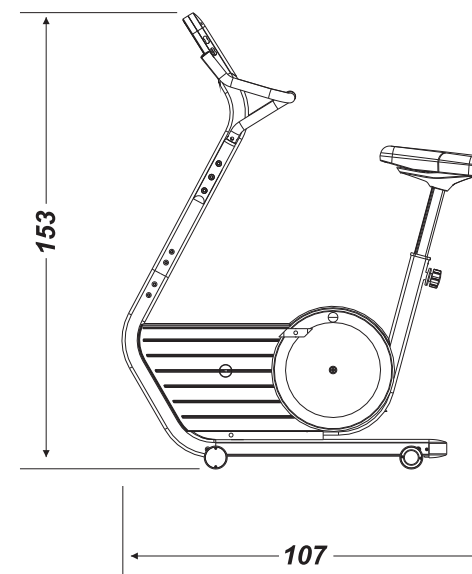
Bicicleta E520

Bicicleta E540

Especificações Técnicas

Dimensões	107 cm x 53 cm x 153 cm (C x L x A)
Peso equipamento	64 kg
Peso equipamento com embalagem	71 kg
Módulo eletrônico	Programação por teclas
Display	LED nas cores verde e vermelho
Monitoração cardíaca	Handgrip (Receptor para cinta torácica)
Capacidade de utilização	150 kg
Garantia	3 anos para defeitos de fabricação*

* Vide capítulo Garantia para maiores detalhes.



Dimensões em cm

Aplicação

Classe SB : Profissional e/ou Comercial

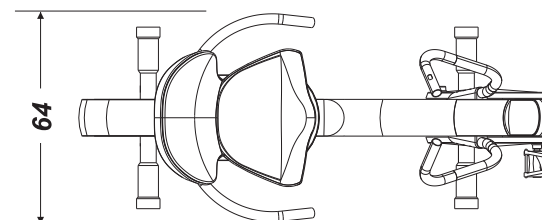
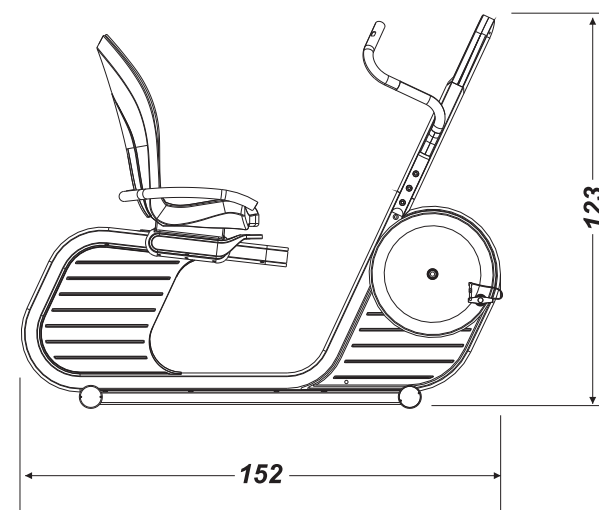
Esse equipamento destina-se ao uso em áreas de treinamento e de organizações tais como associações desportivas, estabelecimentos educacionais, hotéis, clubes, academias, e outras, em que o acesso e controle são especificamente regulamentados pelos proprietários (a pessoa a quem cabe a responsabilidade legal).

E.540

Especificações Técnicas

Dimensões	152 cm x 64 cm x 123 cm (C x L x A)
Peso equipamento	75 kg
Peso equipamento com embalagem	85 kg
Módulo eletrônico	Programação por teclas
Display	LED nas cores verde e vermelho
Monitoração cardíaca	Handgrip (Receptor para cinta torácica)
Capacidade de utilização	150 kg
Garantia	3 anos para defeitos de fabricação*

* Vide capítulo Garantia para maiores detalhes.



Dimensões em cm

Aplicação

Classe SB : Profissional e/ou Comercial

Esse equipamento destina-se ao uso em áreas de treinamento e de organizações tais como associações desportivas, estabelecimentos educacionais, hotéis, clubes, academias, e outras, em que o acesso e controle são especificamente regulamentados pelos proprietários (a pessoa a quem cabe a responsabilidade legal).

4

Montagem

Dicas de Instalação

Ferramentas necessárias
para montagem

Assistência Técnica

Desembalando o equipamento

Montando o equipamento

Dicas de instalação

Seguindo estas dicas de instalação ao montar o equipamento, você trabalhará com mais segurança, além de facilitar o trabalho:

- Monte o equipamento próximo ao local onde pretende usá-lo;
- Deixe bastante espaço ao redor do equipamento;
- Instale o equipamento sobre uma superfície sólida e plana para manter o equipamento nivelado, o que garantirá um melhor funcionamento;
- Ao abrir a embalagem, monte os componentes na sequência e siga todas as instruções e cuidados apresentados neste manual.

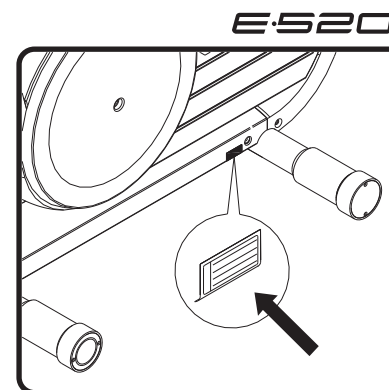
Ferramentas necessárias para montagem

Para a montagem correta das bicicletas **E-520** e **E-540**, você precisará de 1 chave Allen 4mm e 1 chave Allen 5mm.

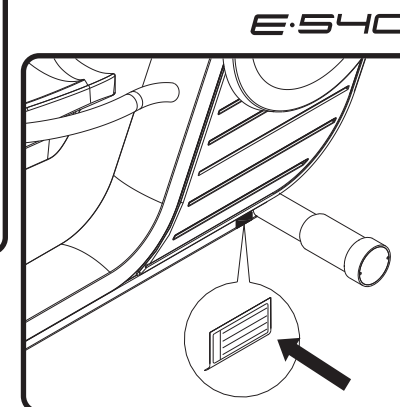
Assistência Técnica

Não tente consertar você mesmo seu equipamento. Apenas siga as tarefas de inspeção e manutenção descritas neste manual de instruções. Caso você necessite obter informações sobre operações e/ou manutenção do equipamento, entre em contato com a assistência técnica **Movement**, acessando nosso site; **www.brudden.com** ou procure por uma assistência técnica autorizada **Movement** mais perto de você. Para futura referência e agilidade, anote o modelo de seu equipamento, o número de série e a data da aquisição nos campos disponíveis no final deste manual.

OBS.: O número de série do seu equipamento encontra-se na etiqueta de identificação, localizada próxima ao pé dianteiro do produto.



Localização do número de série do equipamento



Localização do número de série do equipamento

Desembalando o equipamento

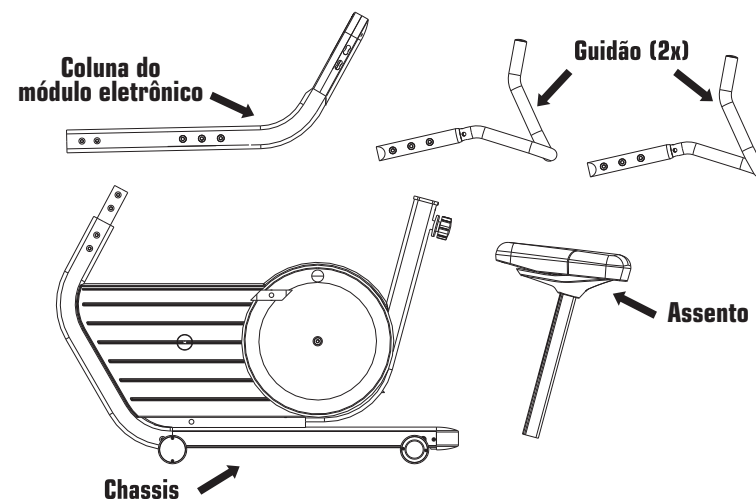
ATENÇÃO: Leia as instruções abaixo para proceder corretamente a retirada do equipamento e de suas peças da caixa.

Sua bicicleta é acondicionada em uma caixa. Alguns conjuntos seguem desmontados do chassi da bicicleta. Essas peças deverão ser retiradas antes do chassi e colocadas em lugar seguro para serem montadas posteriormente. Retire então o chassi da embalagem.

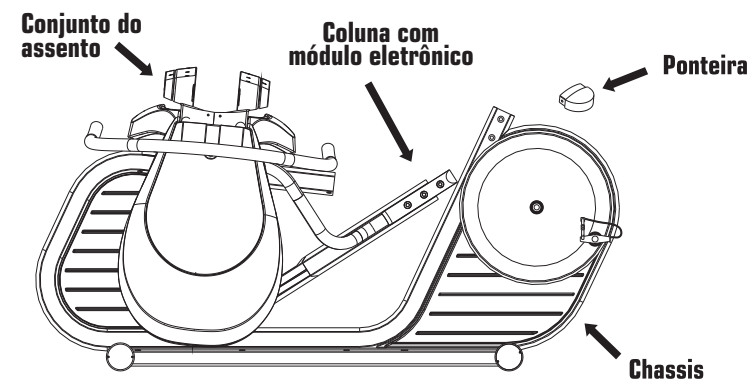
Na bicicleta **E-520**, a coluna com módulo eletrônico, o assento e os guidões, seguem desmontados.

Na bicicleta **E-540**, somente o conjunto do assento, coluna com módulo eletrônico e a ponteira, seguem desmontados.

E-520



E-540



4 Montagem

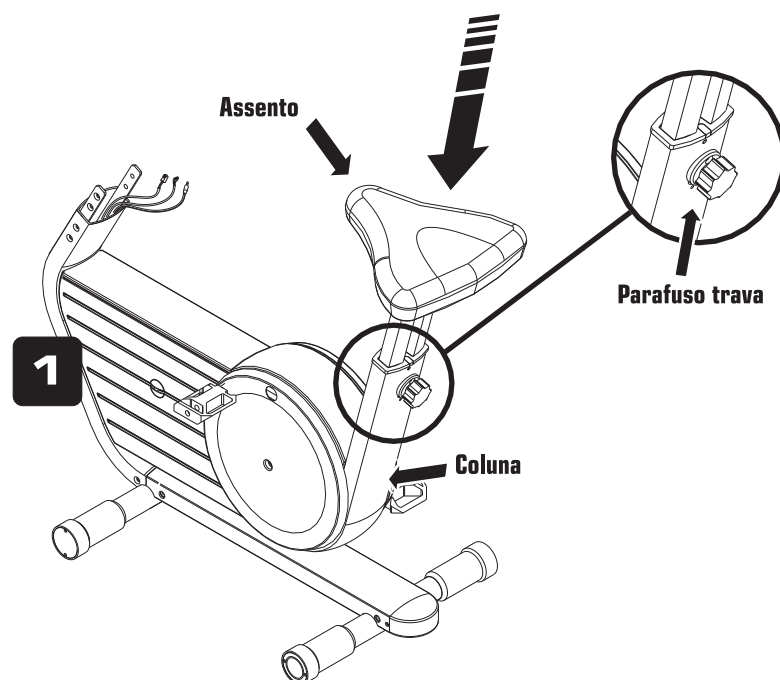
Montando o equipamento

E.520

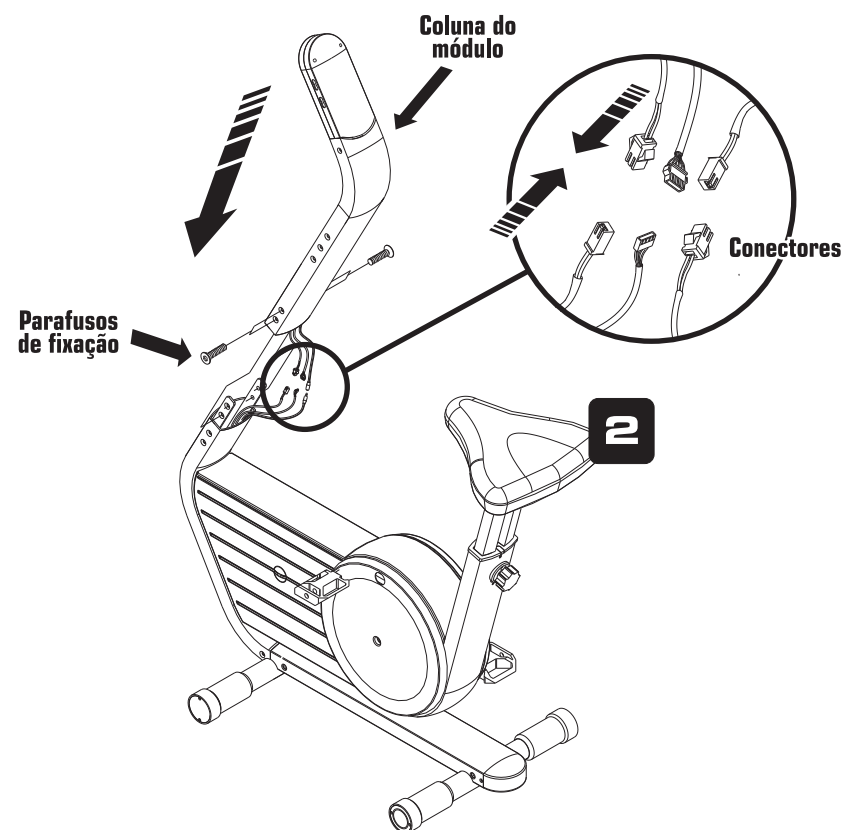
Retire o plástico protetor das peças.

Leia e siga atentamente as instruções a seguir para proceder a montagem do equipamento.

Proceda a montagem do assento. Encaixe o assento na coluna do banco e monte o parafuso trava, rosqueando-o no orifício da coluna (fig.1).



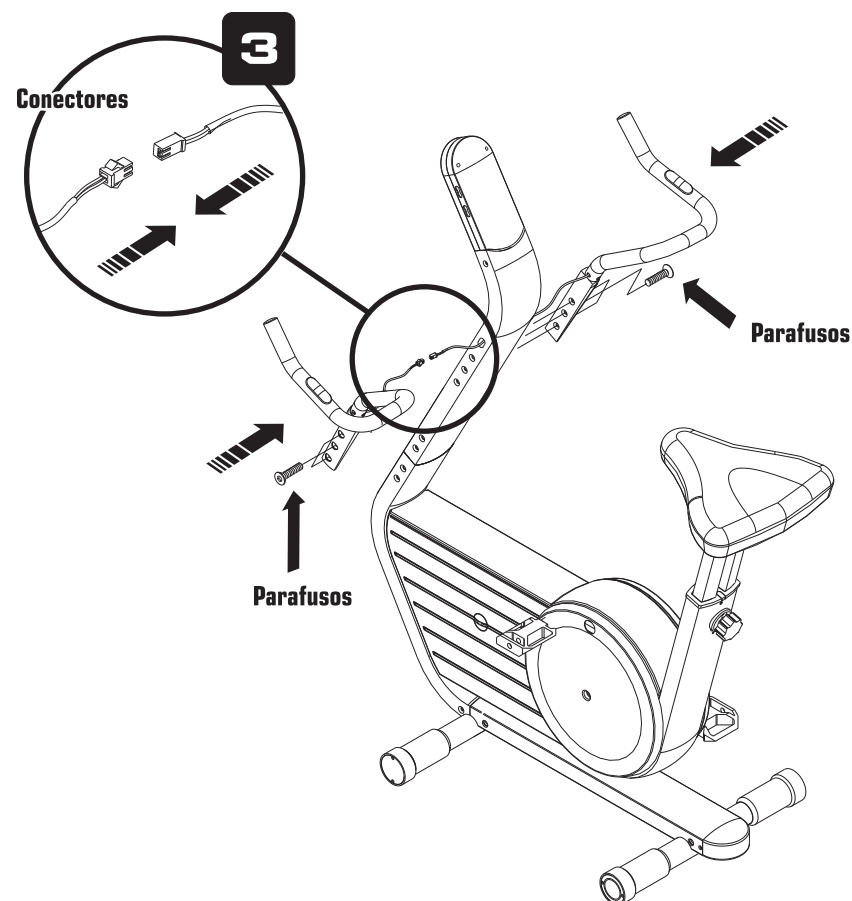
Monte a coluna do módulo. Para isso, encaixe os conectores dos fios e aperte os parafusos de fixação (fig.2).



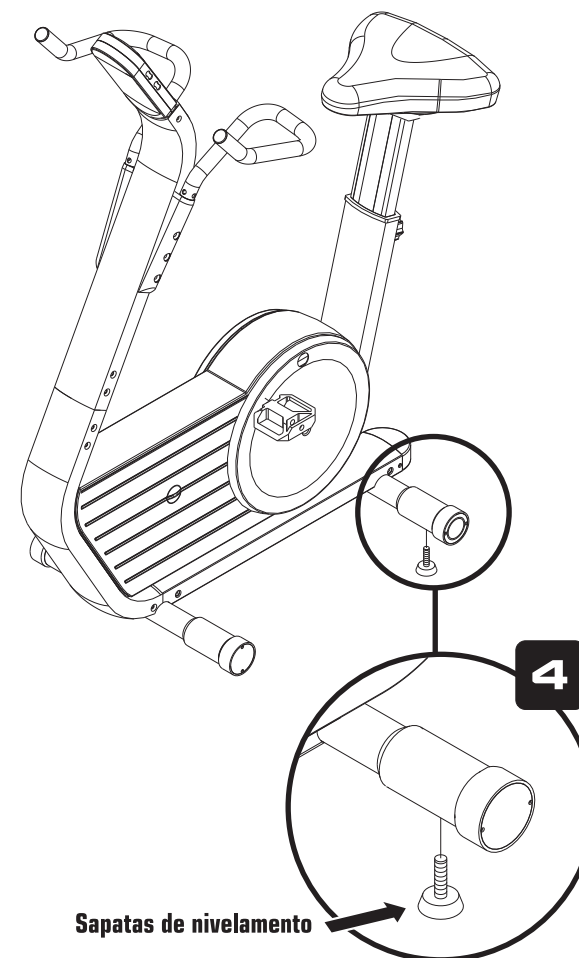
4 Montagem

E.520

Monte os guidões. Inicie encaixando os conectores dos fios (fig.3).
Em seguida, posicione os guidões nos furos da coluna e monte-os com os parafusos de fixação (fig.3). Aperte os parafusos ao final.



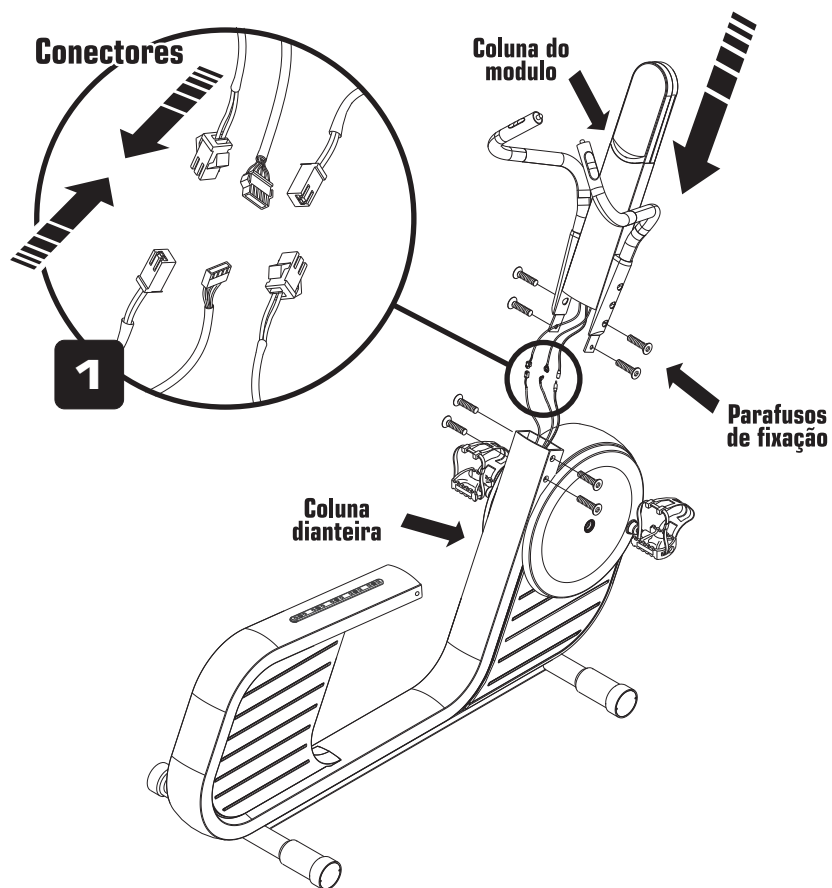
Regule as sapatas de nivelamento do eixo traseiro de acordo com o piso (fig. 4).



Montando o equipamento

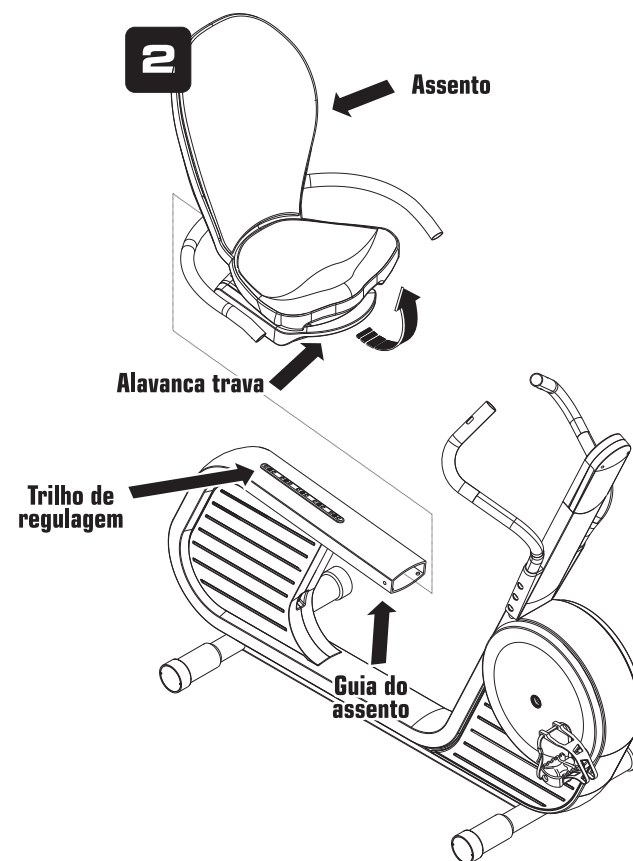
E.540

Acople os conectores da coluna do módulo nos conectores da coluna dianteira (fig. 1). Encaixe a coluna do módulo na coluna dianteira e aperte os parafusos de fixação (fig. 1).



Proceda a montagem do assento.

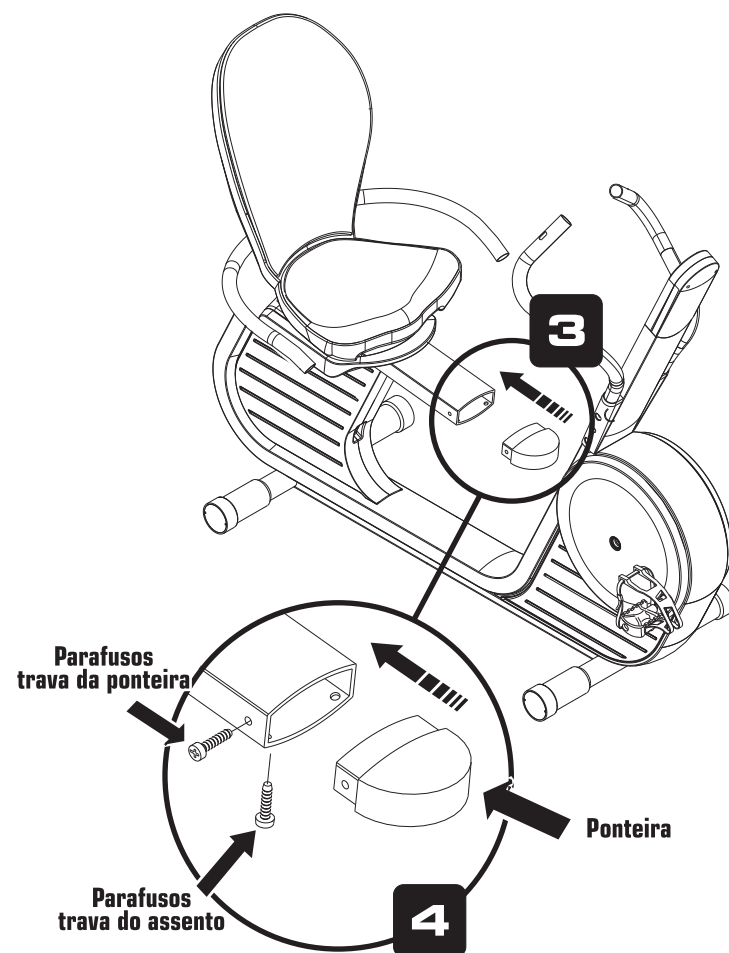
Encaixe o assento na guia do assento. Para isso, puxe a alavanca trava para cima e encaixe-o corretamente no trilho de regulação (fig. 2). Afaste o assento totalmente para trás.



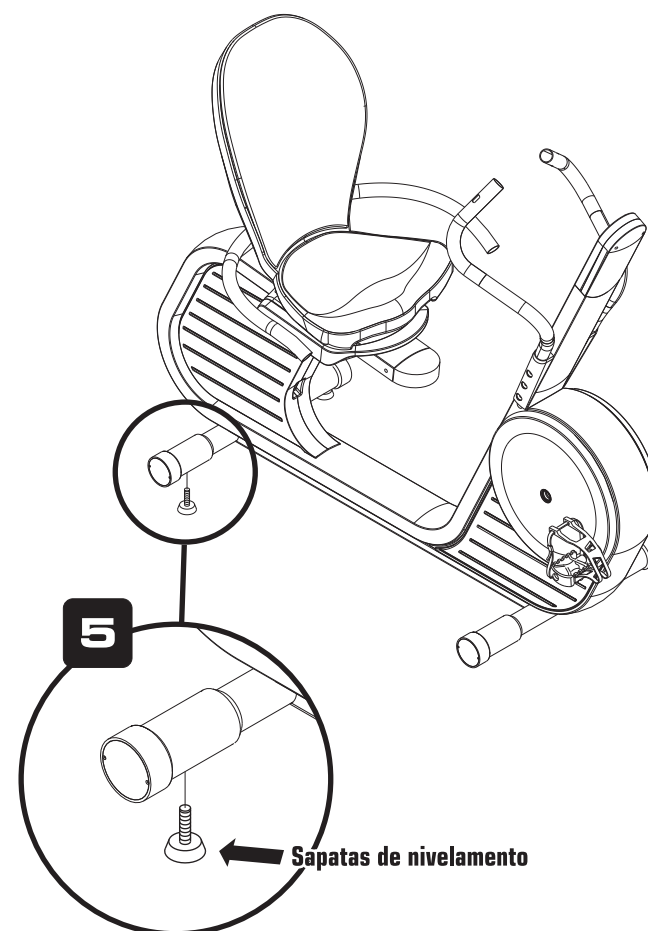
4 Montagem

E.540

Encaixe a ponteira (fig.3) e monte os dois parafusos travas na lateral da peça e monte os dois parafusos trava do assento na parte inferior do suporte do assento (fig.4).



Regule as sapatas de nivelamento do eixo traseiro de acordo com o piso (fig. 5).



5

Recursos do equipamento

Regulagem do assento

Pedais com alça

Controles de carga no corrimão

Deslocamento

Monitoramento de Frequência Cardíaca

Hand Grip

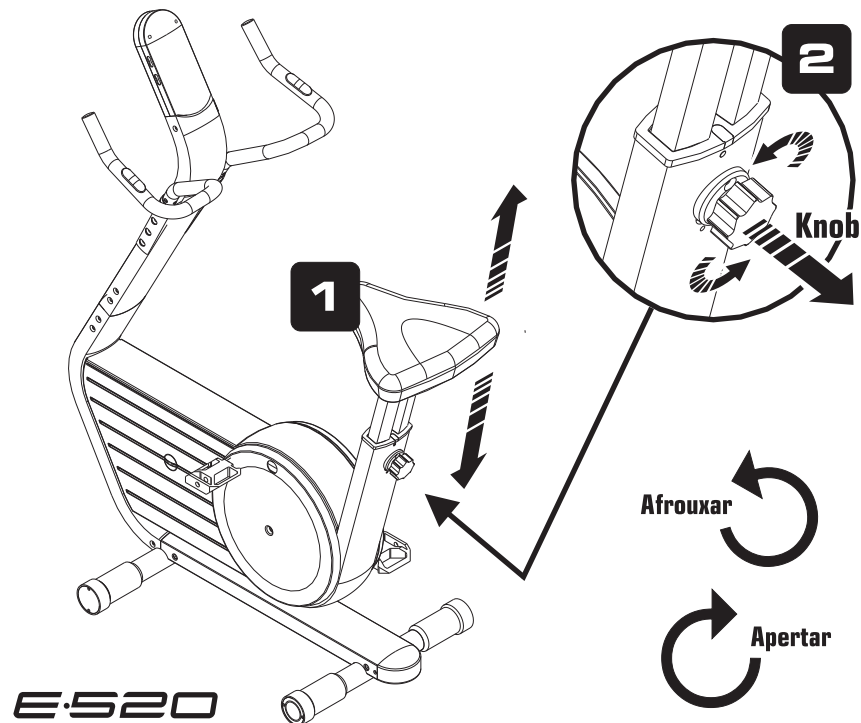
Frequencímetro

Regulagem do assento

As bicicletas **E-520** e **E-540** possuem assento anatômico com regulagem que garante mais conforto ao usuário. Antes de iniciar a atividade física, ajuste-o na posição que garanta segurança e comodidade para o uso do equipamento.

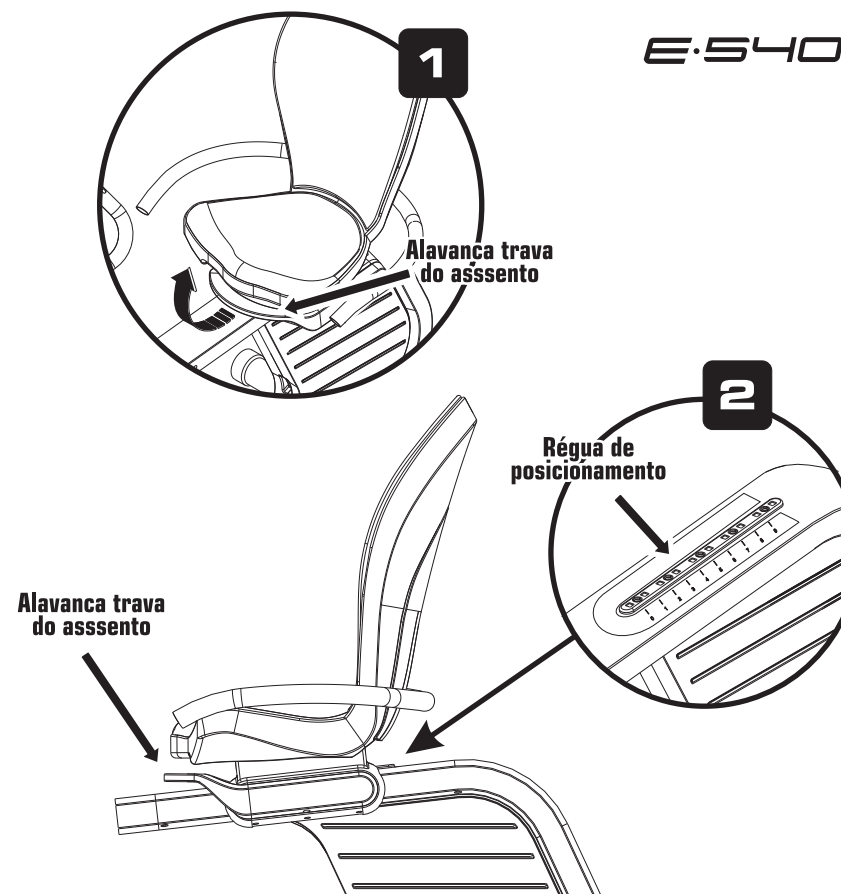
MODELO E-520

Para ajustar o assento, afrouxe o parafuso trava (knob) e puxe-o para trás (fig. 1). Ajuste a altura do assento e solte o knob. Ajustado a altura desejada, aperte o parafuso trava (knob) no sentido horário até ele ficar firme (fig. 2).



MODELO E-540

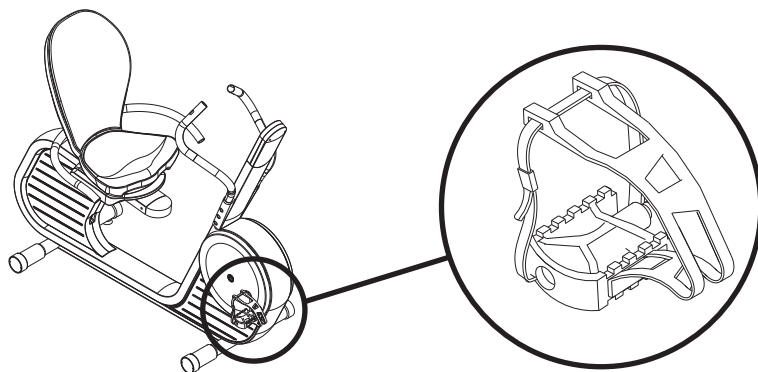
Acione a alavanca trava do assento (Fig. 1) para cima, desloque o assento até a posição desejada e solte a alavanca para travá-lo. Utilize a régua de posicionamento para ajustar o assento na posição recomendada pelo instrutor (Fig. 2).



5 Recursos do equipamento

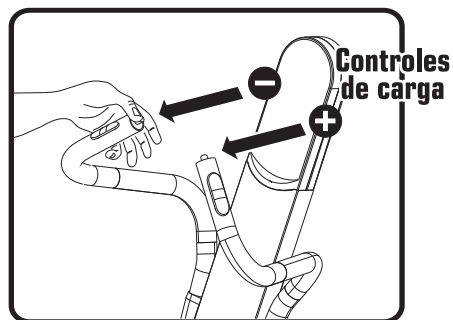
Pedais com alça

Para garantir segurança e proporcionar conforto, os pedais utilizados possuem alças. Antes de iniciar as atividades, encaixe os pés nos pedais e regule as alças.



Controles de carga no corrimão

No guidão da bicicleta **E-540** existem dois botões que aumentam ou diminuem o nível de carga do equipamento. Eles têm a mesma função que os botões “-” e “+” do módulo eletrônico. O botão do lado esquerdo, diminui a carga (resistência) desejada no equipamento. O botão do lado direito, aumenta a carga de trabalho.

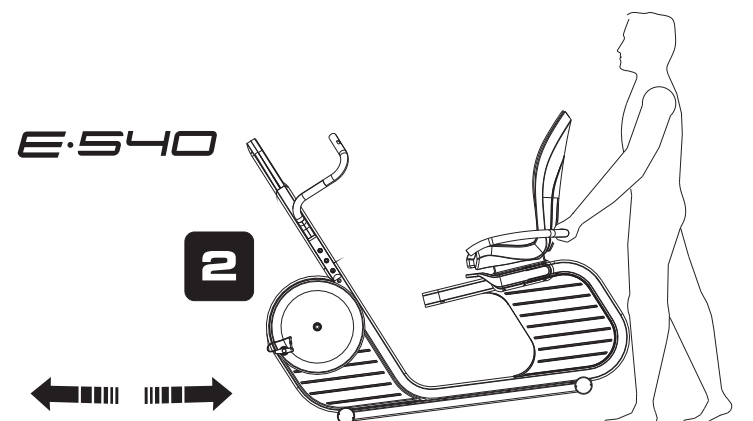
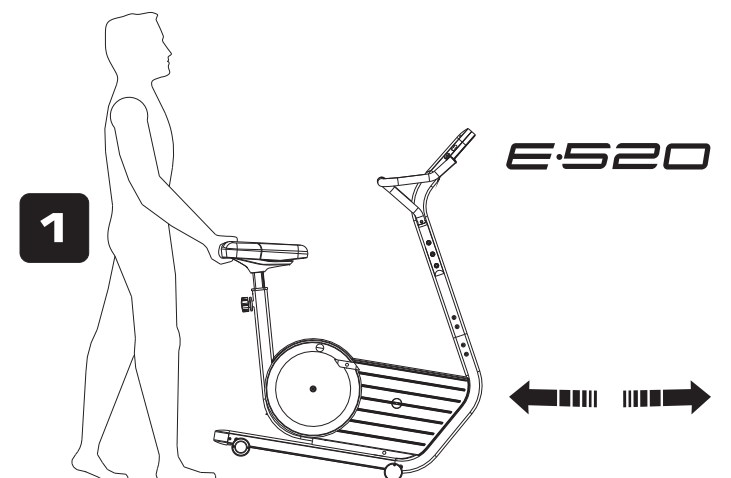


Deslocamento

As bicicletas **E-520** e **E-540** possuem pequenas rodas no eixo dianteiro que facilitam sua movimentação.

Na bicicleta **E-520**, levante o equipamento pelo assento (fig. 1).

Para facilitar essa operação na bicicleta **E-540**, afaste o assento totalmente para trás e levante a parte de trás da bicicleta (fig. 2).



5 Recursos do equipamento

Monitoramento da frequência cardíaca

O monitoramento da frequência cardíaca é imprescindível para que você possa controlar a sua intensidade de trabalho no equipamento, como também em qualquer outro equipamento com finalidade de trabalho aeróbico.

Esse controle deverá ser feito durante a atividade, para que seus objetivos sejam atingidos*.

Para verificar a frequência cardíaca ou acompanhar os programas de batimentos cardíacos, utilize o sensor de batimentos cardíacos (cinta torácica opcional) ou o sensor hand grip da bicicleta.

Umedeça com água a parte interna do sensor da cinta torácica para melhorar o contato. Coloque-a no tórax e pedale para que o sensor funcione. Automaticamente, aparecerá no “display” a indicação dos batimentos cardíacos.

(*) **Consulte um profissional qualificado para obter instruções sobre monitoramento cardíaco.**



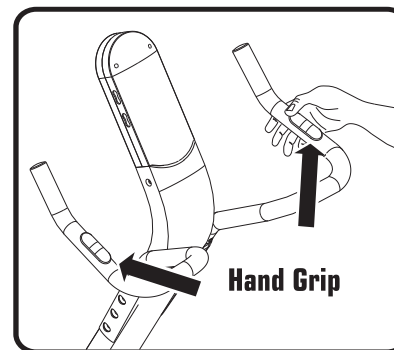
Nota: O nível de precisão do monitoramento cardíaco eletrônico é de 90 a 110%.

Hand Grip

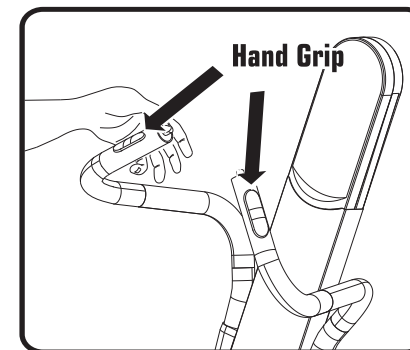
É um sensor sensível ao toque das mãos. Ao tocá-lo, serão registrados os seus batimentos cardíacos.

Segure firmemente nos dois sensores, e após aproximadamente 10 segundos, aparecerá no “display” a indicação dos batimentos cardíacos, sob forma de batimentos por minuto e pulsação luminosa da barra gráfica.

Quando seus batimentos cardíacos estiverem fora dos limites programados, o módulo eletrônico emitirá um som intermitente (beep...). O sensor está localizado na parte superior do guidão.



E.520

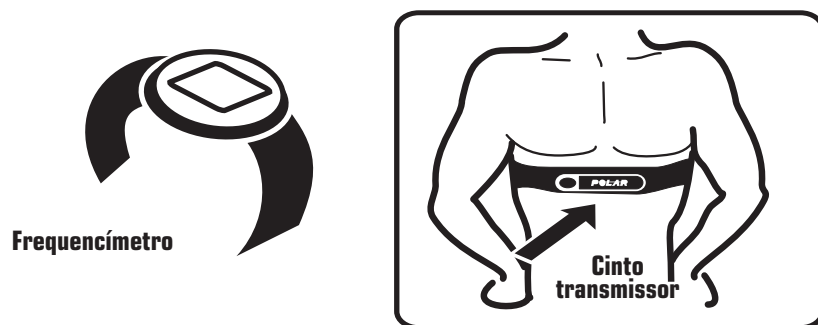


E.540

5 Recursos do equipamento

Frequencímetro

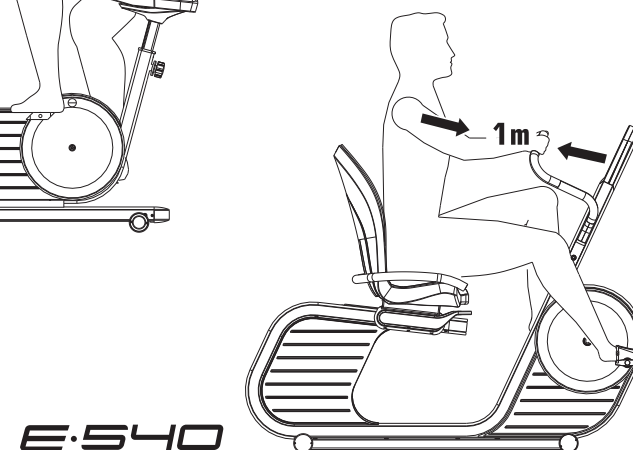
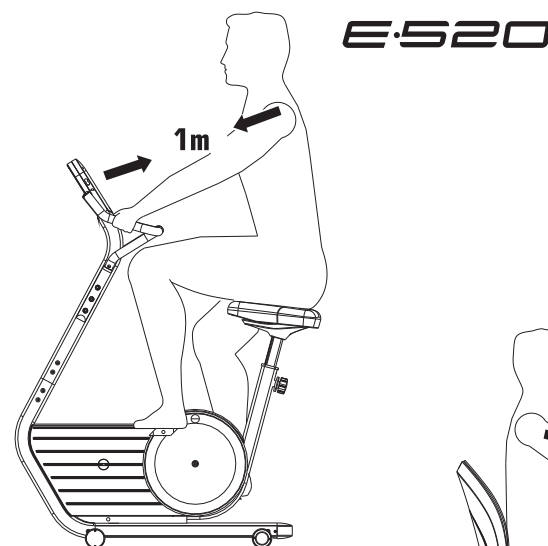
Frequencímetro Torácico Polar* - É um sensor que capta os batimentos cardíacos, transmitindo-os ao módulo eletrônico. Para isso, umedeça a parte interna do cinto transmissor e coloque-o sobre o tórax. Seu raio de ação é de aproximadamente 1 metro.



O frequencímetro é suscetível a interferência de fortes campos eletromagnéticos gerados por motores elétricos, televisores, computadores, cabos de alta voltagem, telefones celulares e antenas de rádio transmissão.

! *Nunca proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste eletrônico, eletromecânico e/ou mecânico. Os mesmos foram projetados para funcionar nos parâmetros estabelecidos na montagem. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário, danos ao equipamento e, consequente perda da Garantia, além de isentar o fabricante de qualquer responsabilidade sobre os eventos decorrentes.*

! *A distância máxima entre a cinta torácica e o módulo eletrônico deverá ser de 1 metro.*



6

Funcionamento e módulo eletrônico

Funcionamento
Especificações Técnicas
Conexão de fonte externa
Conhecendo o módulo eletrônico
Descrição das funções e operações
Quick Start
Programas
Ajuste de idioma e sistema de unidades

Funcionamento

Antes de começar o seu programa de exercício, pedale de 1 a 2 minutos para carregar a bateria. Se parar de pedalar, o painel se desligará automaticamente após 15 segundos. Selecione o programa de exercício conforme especificações contidas neste manual. Execute o programa. No final, o equipamento se desligará automaticamente.

Especificações técnicas

Display de mensagens : Com LED nas cores verde e vermelho.

Monitor de: Tempo, rpm (rotações por minuto), Frequência Cardíaca, Distância, Calorias e Nível de Resistência.

Monitoração cardíaca: Sensor de mão e cinta torácica.

Alimentação: Gerador próprio.

Opcional: Fonte de alimentação externa para reabilitação.

Resistência: Eletromagnética com 16 níveis.

Resistência máxima : 450 W.

Programas : 10 programas de exercício.

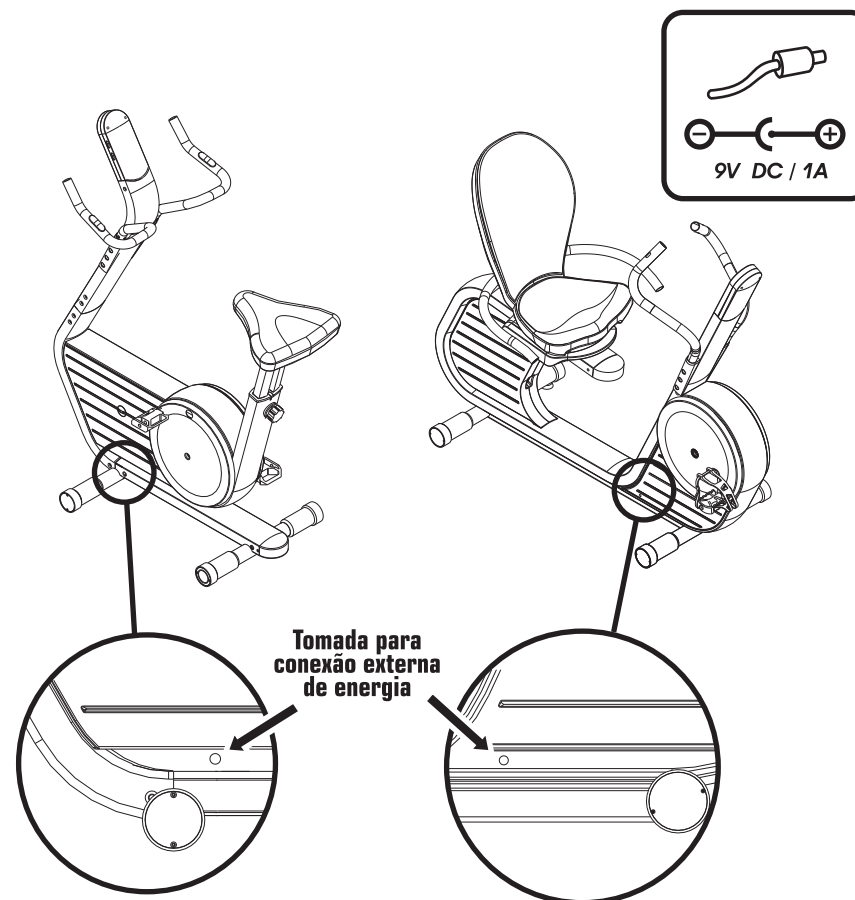
Fonte externa opcional: entrada 110 ou 220V, saída 9V/1A conector de força para saída DC plug P4 (+ interno).

OBSERVAÇÃO: O equipamento não necessita fonte de energia externa. O gerador do equipamento é ativado, ligando o painel, quando se inicia o movimento dos pedais. Caso não haja atividade (movimento dos pedais), o painel permanecerá ligado por aproximadamente 15 segundos e, após, se desligará. Todas as informações do painel serão apagadas.

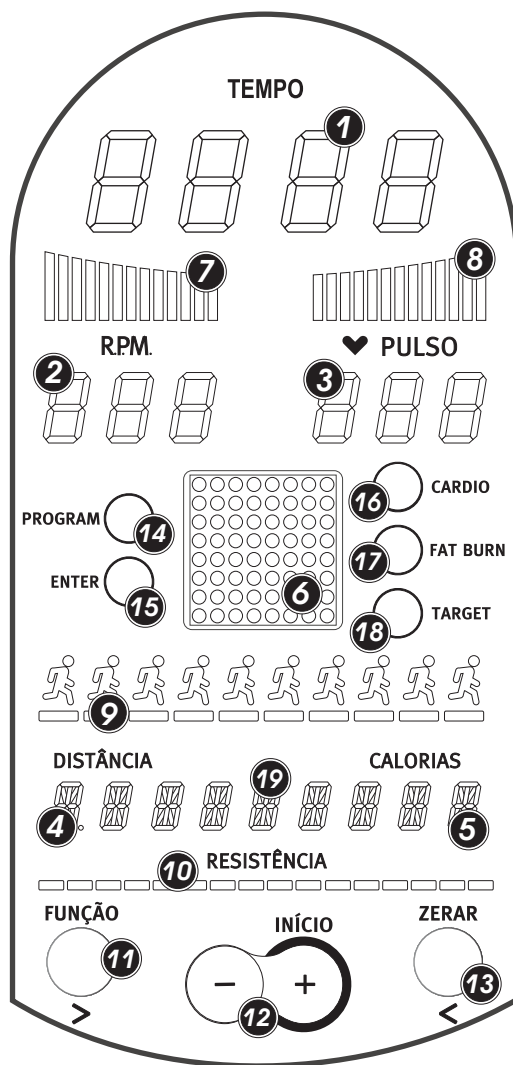
Conexão de fonte externa

O gerador do equipamento tem sua eficiência máxima em velocidades acima de 30 rpm. Para trabalhos em que a velocidade média esteja abaixo de 30 rpm, como, por exemplo, reabilitação física do usuário, deve ser utilizada uma fonte externa com saída 9V / 1A conectada ao equipamento, conforme abaixo. A fonte externa mantém o painel ativado, mesmo sem o movimento dos pedais.

Observe abaixo a localização da tomada para conexão da fonte externa de energia.

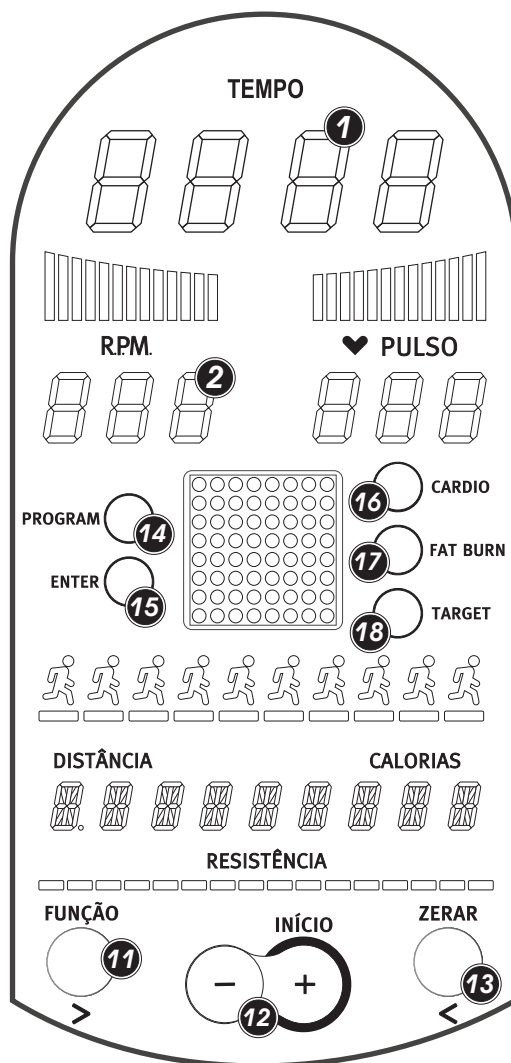


Conhecendo o módulo eletrônico



- ① Mostrador Digital de Tempo
- ② Mostrador Digital de rpm
- ③ Mostrador Digital de Freqüência Cardíaca
- ④ Mostrador Digital de Distância
- ⑤ Mostrador Digital de Calorias
- ⑥ *Display* em LEDS para visualização do perfil dos programas
- ⑦ Barra Gráfica de rpm
- ⑧ Barra Gráfica de Freqüência Cardíaca
- ⑨ Barra Gráfica do Percentual Executado em Programa
- ⑩ Barra Gráfica da Resistência de Carga
- ⑪ Botão de Seleção de Função
- ⑫ Botões de Acréscimo/Decréscimo de Valores, Controle de Nível de Carga e Início de Atividades
- ⑬ Botão Zerar Dados
- ⑭ Botão para Seleção de Programa
- ⑮ Botão ENTER
- ⑯ Botão de Atalho para Programa Cardio
- ⑰ Botão de Atalho para Programa Fat Burn
- ⑱ Botão de Atalho para Programa Target
- ⑲ *Display* de Mensagens

Descrição das funções e operações



Ao iniciar o movimento dos pedais de sua bicicleta, o painel será ligado e aparecerá no módulo eletrônico um coração piscando e a frase “Bem-vindo a Movement”, indicando que seu equipamento está pronto para iniciar a atividade.

Pressione o botão **+INÍCIO (12)** para iniciar o programa manual ou pressione o botão **PROGRAM (14)** para selecionar um dos 7 programas, ou ainda, se desejar, pressione um dos botões de atalho das funções **CARDIO (16)**, **FAT BURN (17)** ou **TARGET (18)**. Selecionado o programa, pressione **+INÍCIO (12)** para iniciar o funcionamento da bicicleta.

Caso não haja atividade (movimento dos pedais), o painel permanecerá ligado por aproximadamente 15 segundos e, após, se desligará. Todas as informações do painel serão apagadas.

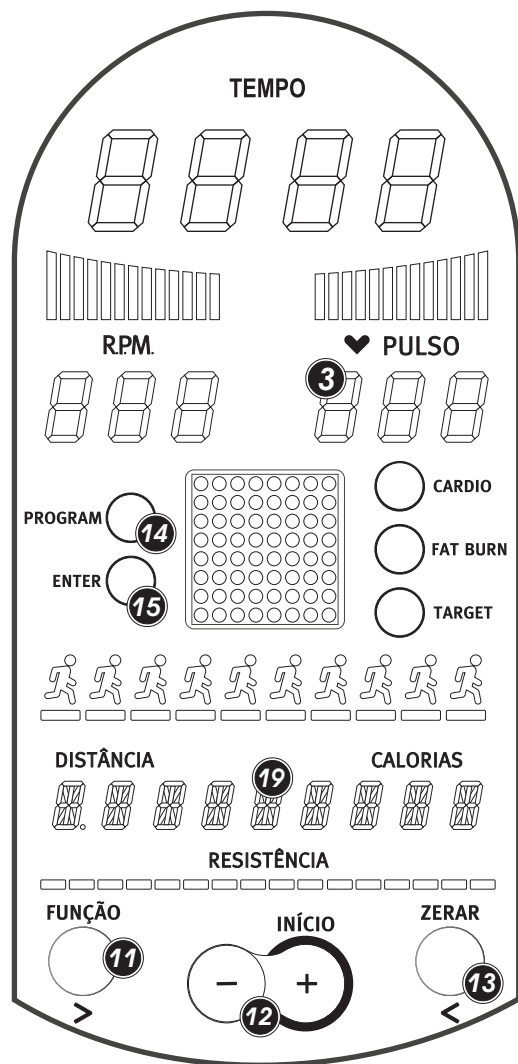
CAMPO 1 - MOSTRADOR DIGITAL DE TEMPO

Monitora o tempo decorrido durante a atividade desenvolvida pelo usuário. Ao começar o exercício, o valor será registrado em contagem crescente. Para programar em contagem decrescente, selecione o programa desejado através do botão **PROGRAM (14)** e proceda conforme descrito abaixo:

- Pressione o botão **FUNÇÃO (11)** até habilitar a janela da função **TEMPO (1)**. Apenas o **MOSTRADOR DIGITAL DE TEMPO (1)** aparecerá no visor.
- Pressione o botão **+INÍCIO** ou o botão **- (12)** até atingir o tempo desejado. Mantendo o botão pressionado, o incremento/decremento de tempo será mais rápido. Para zerar o campo, pressione o botão **ZERAR (13)**. O tempo máximo programável será de 99 minutos e o mínimo será de 8 minutos.
- Pressione **ENTER (15)** para finalizar a operação. Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, a programação do painel sairá do modo de ajuste.
- Ao iniciar a atividade, o **MOSTRADOR DIGITAL DE TEMPO (1)** apresentará o tempo total escolhido pelo usuário, que começará a decrescer até se extinguir. Neste momento haverá um sinal sonoro (bipe) intermitente, indicando o término da atividade física.

CAMPO 2 - MOSTRADOR DIGITAL DE RPM

Indica a velocidade do movimento realizado pelo usuário em rpm (rotações por minuto).



CAMPO 3 - MOSTRADOR DIGITAL DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Esta função indica as Batidas Por Minuto (BPM) do coração através do contato das mãos do usuário com o sensor de mão (*hand grip*) ou cinta torácica.

Além disso, o usuário pode ajustar níveis de pulso (máximo e mínimo) que consiste em programar o equipamento para avisá-lo quando, durante o exercício, o pulso (batimentos cardíacos) chegar nos limites programados. São duas as programações: Pulso máximo e pulso mínimo.

Todas as vezes que os valores de pulso máximo ou mínimo forem ultrapassados, para cima ou para baixo, respectivamente, um sinal intermitente (bipe) soar, até que a frequência cardíaca se adapte, novamente, à faixa determinada pelo usuário, para tal, ele deverá aumentar ou diminuir a velocidade da atividade, buscando essa adaptação.

PULSO MÁXIMO (40 A 240 BPM): Para programar seu nível de pulsação máxima selecione o programa desejado através do botão **PROGRAM (14)**.

- Pressione o botão **FUNÇÃO (11)** até habilitar a janela da função Pulso Máximo. No **DISPLAY DE MENSAGENS (19)** aparecerá a palavra ALTO e no **CAMPO 3 (Pulso)** aparecerá o valor da frequência cardíaca máxima a ser ajustado; os demais campos permanecerão apagados. O valor inicial é 240 BPM.

- Pressione o botão **- (12)** até atingir o valor desejado. A cada toque serão decrementados 5 batimentos. Mantendo o botão pressionado, o valor diminuirá rapidamente. Para aumentar, pressione o botão **+ INÍCIO (12)**.

- A partir do valor inicial (240 BPM), pressionando-se o botão **+ INÍCIO (12)**, o valor saltará para 40 BPM. Quando o valor for 40 BPM e o botão **+ INÍCIO (12)** for pressionado, o valor saltará para 240 BPM. Estando em qualquer valor (100 BPM, por exemplo), se o botão **ZERAR (13)** for pressionado, o valor saltará para o valor inicial (240 BPM).

- Pressione **ENTER (15)** para finalizar a operação. Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, a programação do painel sairá do modo de ajuste.

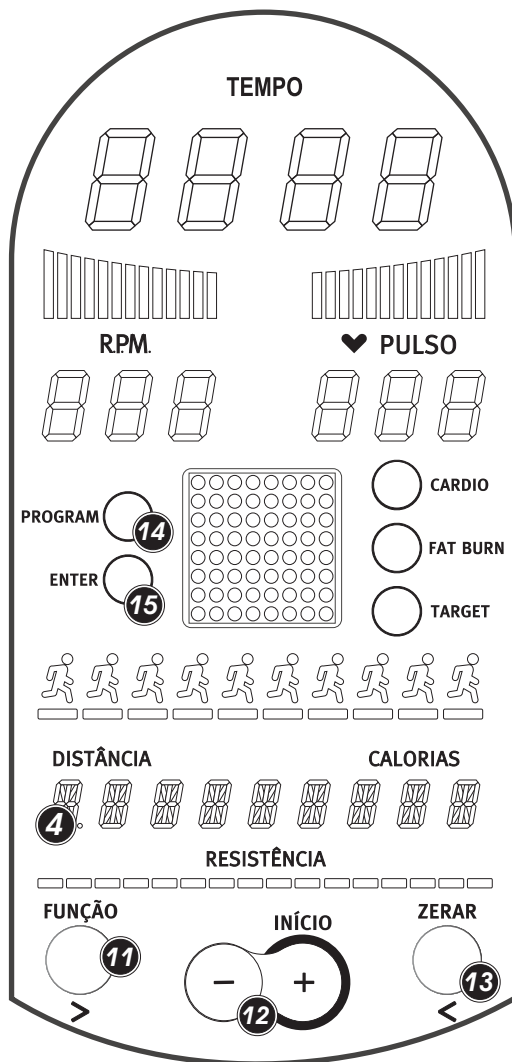
PULSO MÍNIMO (30 A 230 BPM): Para programar seu nível de pulsação mínima escolha o programa desejado através do botão **PROGRAM (14)**.

- Pressione o botão **FUNÇÃO (11)** até habilitar a janela da função Pulso Mínimo. No **DISPLAY DE MENSAGENS (19)** aparecerá a palavra BAIXO e no **CAMPO 3 (Pulso)** aparecerá o valor da frequência cardíaca mínima a ser ajustado. O valor inicial é 30 BPM.

- Pressione o botão **+ INÍCIO (12)** até atingir o valor desejado. A cada toque serão incrementados 5 batimentos. Mantendo o botão pressionado, o valor aumentará rapidamente. Para diminuir, pressione o botão **- (12)**.

- O maior valor do pulso mínimo sempre será 10 batimentos a menos que o valor do pulso máximo programado. Estando em qualquer valor (100 BPM, por exemplo), se o botão **ZERAR (13)** for pressionado o valor saltará para o valor inicial, 30 BPM.

- Pressione **ENTER (15)** para finalizar a operação. Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, a programação do painel sairá do modo de ajuste.

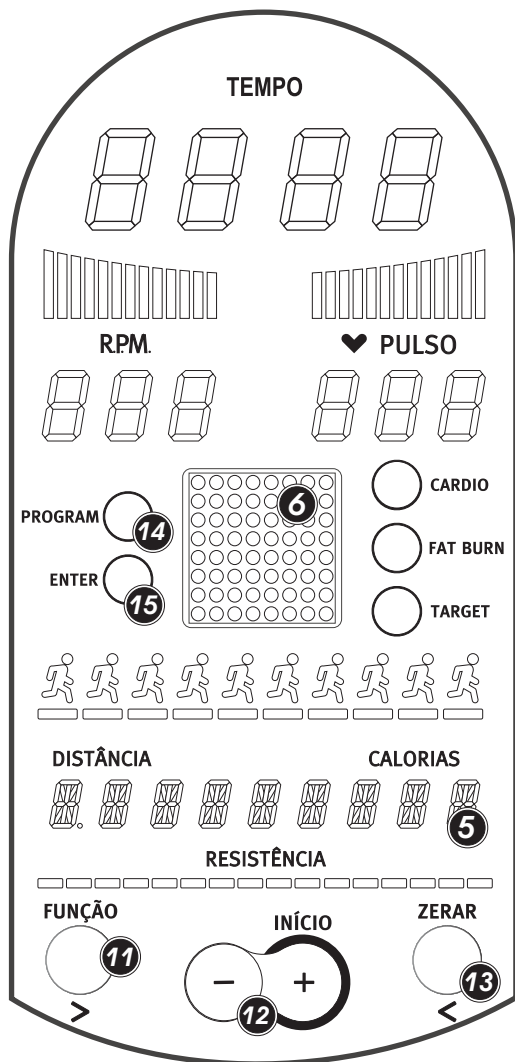


CAMPO 4 - MOSTRADOR DIGITAL DE DISTÂNCIA

Neste campo, o módulo indica a quantidade de quilômetros armazenados. Ao iniciar a atividade, o valor será registrado em ordem crescente, variando de 0 (zero) a 99,9 km.

Para programar em contagem decrescente, siga as instruções a seguir:

- Selecione o programa desejado através do botão **PROGRAM (14)**;
- Pressione o botão **FUNÇÃO (11)** até habilitar a janela Distância. Apenas o campo **DISTÂNCIA (campo 4)** aparecerá no visor;
- Pressione o botão **+ INÍCIO (12)** até atingir o valor desejado. Mantendo o botão pressionado, o incremento do valor em quilômetros será mais rápido. Para diminuir, pressione o botão **- (12)**. O valor máximo programável é de 99,9 km e o mínimo é de 0,10 km;
- Para zerar o valor registrado, pressione o botão **ZERAR (13)**.
- Pressione o botão **ENTER (15)** para finalizar a operação. Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, a programação do painel sairá do modo de ajuste;
- Ao iniciar a atividade, o **MOSTRADOR DIGITAL DE DISTÂNCIA (4)** apresentará o valor escolhido pelo usuário, que começará a decrescer até se extinguir. Neste momento haverá um sinal sonoro (bipe) intermitente, indicando o término da atividade.



CAMPO 5 - MOSTRADOR DE CALORIAS

Indica as calorias, em kcal (quilocalorias), gastas durante o exercício; esse valor pode ser apresentado de forma crescente ou decrescente, variando de 0 (zero) a 999 kcal no modo crescente, e de 10 a 990 kcal no modo decrescente (se o CAMPO 5 não for ajustado, a contagem será crescente).

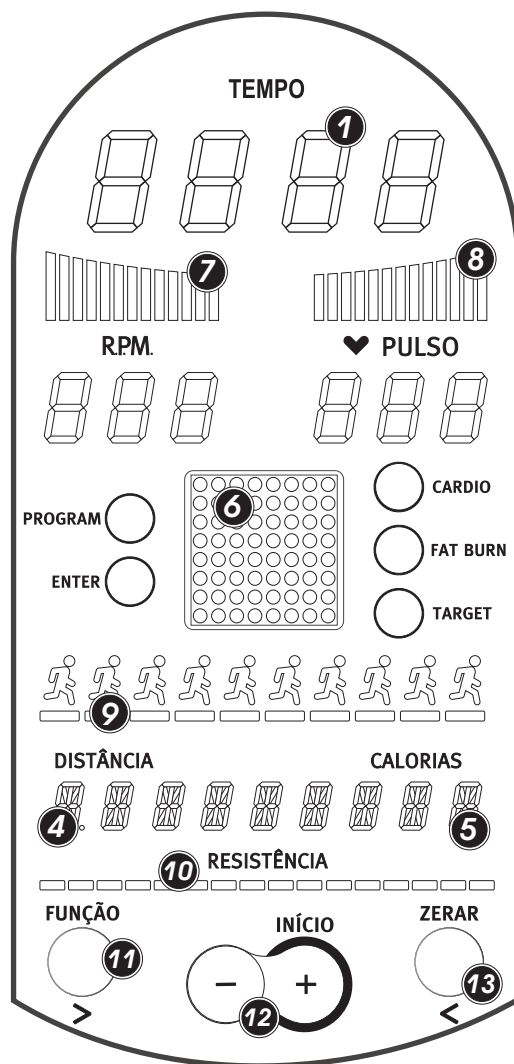
Para programar em contagem decrescente, siga as instruções a seguir:

- Selecione o programa desejado através do botão **PROGRAM (14)**;
- Pressione o botão **FUNÇÃO (11)** até habilitar a janela **CALORIAS (5)**. Apenas o Campo 5 aparecerá no visor;
- Insira uma quantidade de calorias a ser despendida (determinada para a atividade) através dos botões de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO(+/-) (12)**. A quantidade de calorias pode ser programada de 10 kcal a 990 kcal. O incremento/decremento ocorre de 10 em 10 kcal;
- Mantendo o botão de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO(+/-) (12)** pressionado, o aumento ou diminuição acontece mais rápido;
- Para zerar o campo, pressione o botão **ZERAR (13)**;
- Pressione o botão **ENTER (15)** para finalizar a operação;
- Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, a programação do painel sairá do modo de ajuste;
- Ao iniciar a atividade, o mostrador digital de calorias (5) apresentará a quantidade de calorias a ser despendida escolhida pelo usuário, que começará a decrescer até se extinguir. Neste momento haverá um sinal sonoro (bipe) intermitente, indicando o término da atividade.

ATENÇÃO: Não são consideradas as características particulares de cada indivíduo. Os valores são apenas informativos e não devem ser usados para fins de avaliação.

CAMPO 6 - DISPLAY COM LEDS

Mostra através de gráficos o perfil do programa escolhido para trabalho e o percentual executado do programa. O *display* é composto por 8 linhas e 8 colunas. A coluna correspondente ao nível do programa que está sendo executada fica piscando.



CAMPO 7 - BARRA GRÁFICA DE RPM

Facilita a visualização do incremento de rpm (velocidade) na atividade desenvolvida.

CAMPO 8 - BARRA GRÁFICA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Facilita a monitoração do grau de esforço desenvolvido pelo usuário, relativo à sua frequência cardíaca;

CAMPO 9 - BARRA GRÁFICA DO PERCENTUAL EXECUTADO EM PROGRAMA

Apresenta o percentual executado da atividade, em função do tempo, da distância ou do gasto calórico, conforme a escolha do usuário (o padrão é a exibição da função Tempo).

Se os valores no **MOSTRADOR DIGITAL DE TEMPO (1)**, no **MOSTRADOR DIGITAL DE DISTÂNCIA (4)** ou no **MOSTRADOR DIGITAL DE CALORIAS (5)** não são ajustados, a **BARRA GRÁFICA DO PERCENTUAL EXECUTADO EM PROGRAMA (6)** será incrementada a cada 1 minuto e 40 segundos. Caso algum dos valores citados anteriormente tenha sido ajustado para contagem decrescente, a **BARRA GRÁFICA DO PERCENTUAL EXECUTADO (6)** em Programa apresentará o valor dessa função, que passará a ser incrementada, conforme a equação:

VALOR TOTAL AJUSTADO / 10.

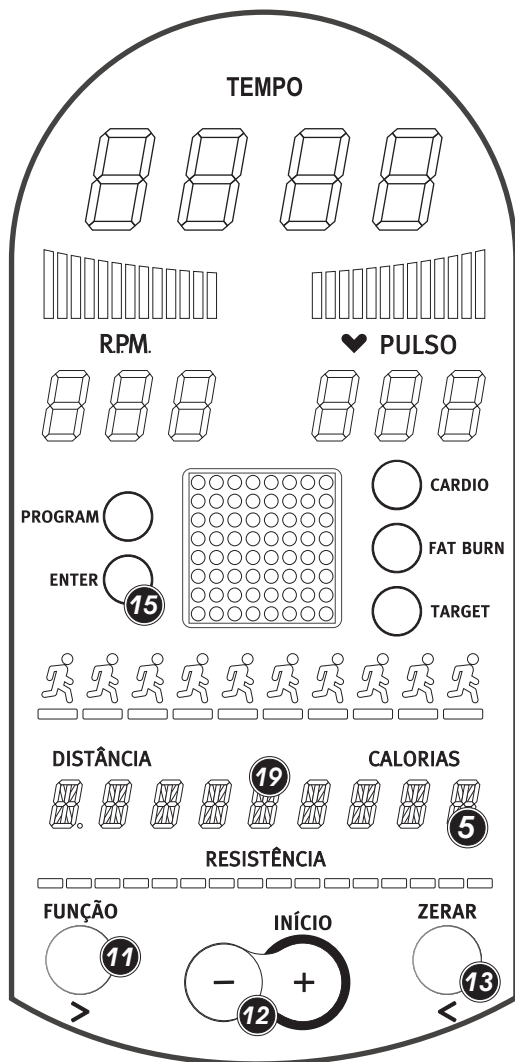
Por exemplo: para um TEMPO TOTAL AJUSTADO de 10 minutos temos:

$$10 \text{ min} / 10 = 1 \text{ minuto}$$

Com isso, a **BARRA GRÁFICA DO PERCENTUAL EXECUTADO EM PROGRAMA (6)** será incrementada a cada 1 minuto.

CAMPO 10 - BARRA GRÁFICA DA RESISTÊNCIA DE CARGA

O equipamento possui 16 níveis de esforço, sendo o nível 1 resistência mínima e o nível 16 resistência máxima. Os LEDs da barra gráfica da resistência de carga (10) representam esses níveis de carga. Toda vez que o botão **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO(+/-) (12)** é pressionado, um led acende/apaga indicando o incremento/decremento do nível de carga.



CAMPO 11 - BOTÃO DE SELEÇÃO DE FUNÇÃO

Navega entre as funções de Tempo, Pulso máximo, Pulso Mínimo, Calorias, Distância e Idade, respectivamente, para ajuste dos dados.

Antes de iniciar a atividade física, ajuste o valor da Idade.

- Para programar a idade, selecione o programa desejado através do botão **PROGRAM (14)**.
- Pressione o botão **FUNÇÃO (11)** até habilitar o ajuste da função idade no **DISPLAY DE MENSAGEM (19)**. O *display* de mensagem mostra a palavra IDADE e o valor a ser ajustado. O valor inicial é 30 anos. A idade pode ser ajustada entre 12 e 99 anos.
- Pressione o botão **+ INÍCIO** ou o botão **- (12)** até atingir a idade desejada. Mantendo o botão pressionado, o incremento/decremento será mais rápido.
- Para voltar ao valor inicial (30 anos), pressione o botão **ZERAR (13)**.
- Pressione **ENTER (15)** para finalizar a operação.
- Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, a programação do painel sairá do modo de ajuste.

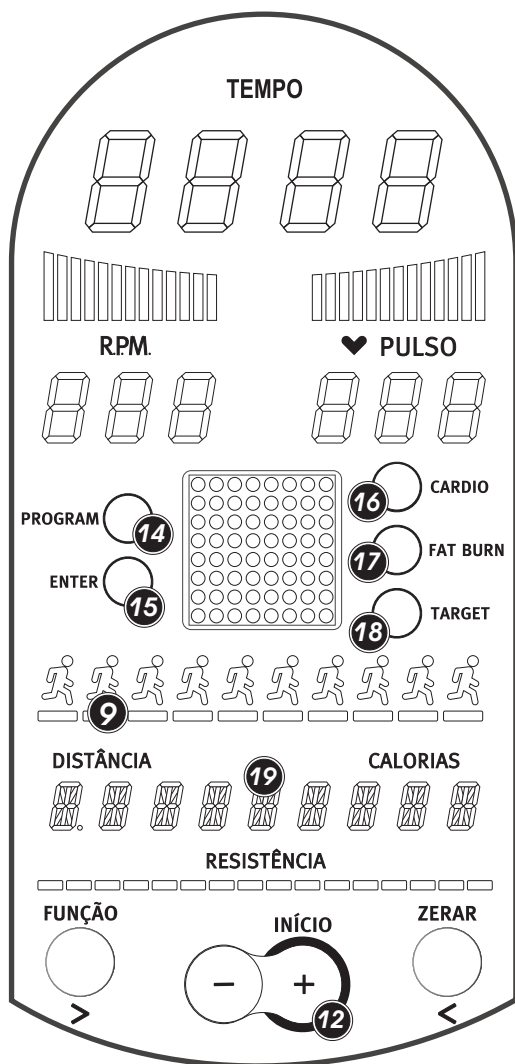
CAMPO 12 - BOTÕES DE ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO DE VALORES, CONTROLE DE NÍVEL DE CARGA E INÍCIO DAS ATIVIDADES.

Aumenta ou diminui os valores inseridos nos campos de Tempo, Pulso máximo, Pulso Mínimo, Calorias, Distância, e Idade, conforme programação do usuário.

Aumenta ou diminui o nível de carga, conforme necessidade do usuário durante a atividade. Possui também a função de iniciar a atividade.

CAMPO 13 - BOTÃO PARA ZERAR DADOS

Zera os dados inseridos anteriormente. Mantenha-o pressionado durante 3 segundos para zerar todas as informações.



CAMPO 14 - BOTÃO PROGRAM

Através do botão **PROGRAM (14)** o usuário seleciona 1 dos 7 programas disponíveis.

CAMPO 15 - BOTÃO ENTER

O botão **ENTER** serve para confirmar a opção selecionada pelo usuário.

CAMPO 16 - BOTÃO CARDIO

Tecla de atalho para iniciar, imediatamente, o programa *Cardio*.

CAMPO 17 - BOTÃO FAT BURN

Tecla de atalho para iniciar, imediatamente, o programa *Fat Burn*.

CAMPO 18 - BOTÃO TARGET

Tecla de atalho para iniciar, imediatamente, o programa *Target*.

CAMPO 19 - DISPLAY DE MENSAGENS

Campo para exibição de mensagens.

Quick Start

Pressionando o botão **+INÍCIO (12)** a atividade pode ser iniciada imediatamente, e o usuário poderá ajustar diretamente o nível de carga.

Programas

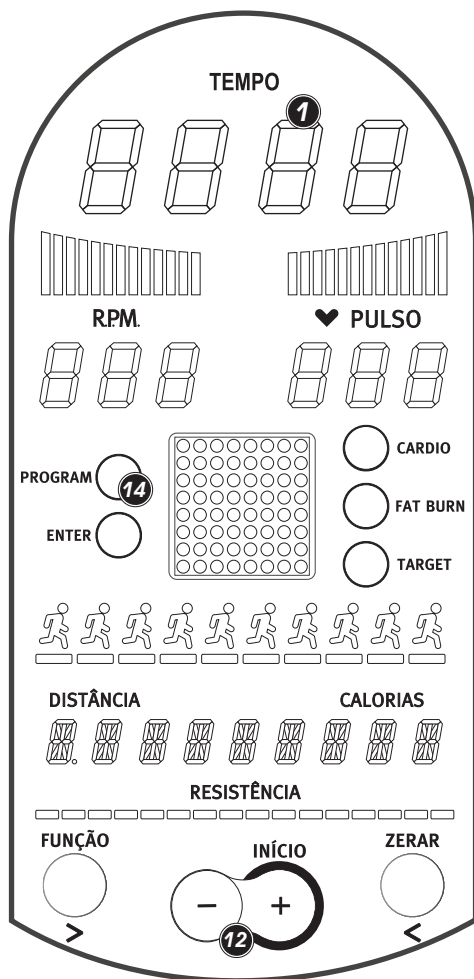
Os equipamentos **E-520** e **E-540** possuem 10 programas controlados através do Módulo Eletrônico.

São eles:

- Programa 1 - MANUAL
- Programa 2 - USUÁRIO
- Programa 3 A 7 - ALTERA A CARGA
- Programa CARDIO-
Controle de Frequência Cardíaca através da variação da carga.
(80% da Frequência Cardíaca Máxima)
- Programa FAT BURN -
Controle de Frequência Cardíaca através da variação da carga
(65% da Frequência Cardíaca Máxima)
- Programa TARGET-
Controle de Frequência Cardíaca através da variação da carga
(Frequência Cardíaca definida pelo Usuário)

OBSERVAÇÃO: Mesmo após ser selecionado algum programa é possível alterá-lo durante o movimento, porém, implicará no cancelamento do programa anteriormente selecionado.

Programa 1 - MANUAL

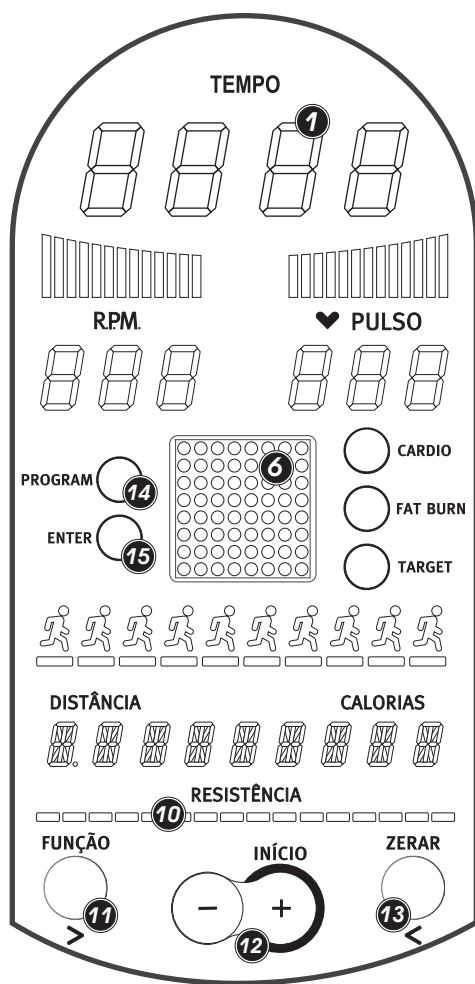


Neste modo o usuário possui total controle sobre o nível de carga. Para selecionar este programa, proceda da seguinte forma:

- Pressione o botão **+ INÍCIO (12 / QUICK START)** ou o botão **PROGRAM (14)** para selecionar o Programa MANUAL. A cada toque desse botão, o programa é alternado. No primeiro toque seleciona-se o P1; no segundo o P2, e assim sucessivamente.
- Em seguida, pressione o botão **+ INÍCIO (12)** para iniciar o trabalho programado. Quando a atividade for iniciada, o **MOSTRADOR DIGITAL DE TEMPO (CAMPO 1)** começa a contar.
- Para variar o nível de carga, pressione o botão **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO(+/-) (12)**.

OBS: Mesmo após selecionar algum programa é possível alterá-lo durante o movimento, mas isso implicará no cancelamento do anteriormente selecionado.

Programa 2 - USUÁRIO



Esse modo de programa permite ao usuário elaborar um perfil de trabalho em relação ao nível de carga, possibilitando o alcance de variados objetivos em seus treinamentos. Para selecionar este programa, proceda da seguinte forma:

- Após a elaboração do perfil do usuário (veja a seguir como elaborar o perfil do usuário), pressione o botão **PROGRAMA (14)** para selecionar o programa do USUÁRIO. A cada toque, o programa é alternado. No primeiro toque, seleciona-se o P1; no segundo o P2, e assim sucessivamente;
- Em seguida, pressione **+ INÍCIO (12)** e inicie a atividade até concluir as 16 colunas de intensidades pré-determinadas.

COMO ELABORAR UM PERFIL DE USUÁRIO:

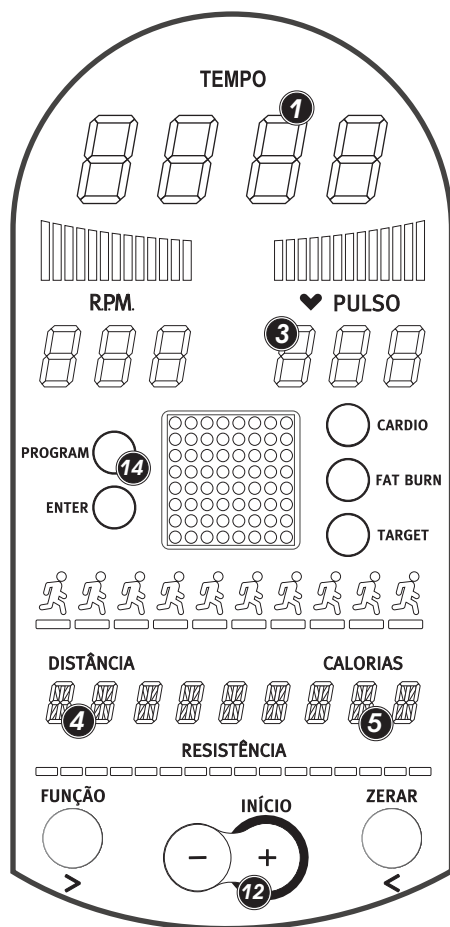
O módulo eletrônico do seu equipamento possui no seu **display de LED 8 linhas de intensidade por 8 colunas (6)** que podem ser programadas de acordo com o perfil e os objetivos de treinamento de cada usuário. É possível fazer um programa com 16 colunas dividido em 2 blocos de 8 colunas cada um.

PARA ELABORAR UM PERFIL DESEJADO PROCEDA DA SEGUINTE FORMA:

- Pressione o botão **PROGRAMA (14)** para selecionar o Programa P2.
- Pressione **ENTER (15)** para confirmar sua escolha. O **display do TEMPO (CAMPO 1)** começará a piscar.
- Pressione os botões de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO (+/-) (12)** para ajustar o tempo desejado (Programa modo decrescente). O tempo pode ser ajustado de 8 a 99 minutos.
- Pressione o botão **ENTER (15)** para confirmar o tempo. A primeira coluna na matriz de leds começará a piscar.
- Pressione os botões de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO (+/-) (12)** para ajustar o nível de carga da primeira coluna do programa, e assim sucessivamente para cada uma das 8 + 8 colunas de intensidade da matriz de LEDs. **A BARRA GRÁFICA DA RESISTÊNCIA DE CARGA (10)** também mostrará o valor ajustado para a coluna especificada.
- Para ajustar a intensidade de carga da próxima coluna, pressione o botão **FUNÇÃO > (11)** e repita o mesmo procedimento da coluna anterior. Repita este procedimento para as demais colunas.
- Para voltar a coluna anterior, pressione o botão **ZERAR < (13)**.
- Durante a programação de um perfil, caso queira alterar, saltar ou retroceder quaisquer das 16 colunas, utilize as teclas **FUNÇÃO (11) >** para avançar ou **ZERAR < (13)** para retornar a navegação entre as colunas. Em cada uma das 16 colunas o usuário poderá incrementar qualquer valor de Resistência de Carga.
- O tempo total programado será dividido por 16 (número total de colunas). Por exemplo: se for ajustado um tempo de 8 minutos, cada coluna terá uma duração de 30 segundos ($8\text{min.} \times 60\text{seg.} = 480\text{ segundos.} \Rightarrow 480/16 = 30\text{segundos.}$).
- Depois de elaborado seu perfil pressione **ENTER (15)** para confirmar e **+ INÍCIO (12)** para iniciar o exercício.

OBS: Depois de iniciado o funcionamento neste modo, o usuário não terá o controle sobre o nível de carga, que seguirá o perfil pré-estabelecido.

Programa 3 A 7 - ALTERA A CARGA



Estes programas possuem, cada um, 7 níveis pré-definidos de variação de resistência de carga ao longo da atividade.

Para iniciar qualquer um deles, escolha-os através do botão **PROGRAM (14)**. A cada toque o programa é alternado.

No primeiro toque, seleciona-se o P1; no segundo o P2, e assim sucessivamente.

Após esta operação, caso queira ajustar qualquer uma das funções (Tempo, Pulso Máximo, Pulso Mínimo, Calorias, Distância ou Idade), proceda conforme instruções já descritas para:

CAMPO 1 (Tempo), CAMPO 3 (Pulso Alto e Pulso Baixo),

CAMPO 4 (Distância), CAMPO 5 (Calorias) e CAMPO 11 (Idade).

- Pressione o botão **+ INÍCIO (12)** e inicie o movimento até concluir as 16 colunas de intensidades pré-determinadas.

Pressione os botões de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO (+/-) (12)** para escolher entre um dos sete níveis de perfil pré-definidos.

Programas de Frequência Cardíaca (F.C.) CARDIO, FAT BURN e TARGET.

Esses programas regulam a Resistência de Carga do equipamento de forma a manter a frequência cardíaca alvo em um limite pré-estabelecido.

Durante o exercício, se a frequência cardíaca do usuário estiver abaixo do alvo determinado, o equipamento aumenta automaticamente o nível de carga o que conseqüentemente exigirá um maior esforço e elevação da frequência cardíaca do usuário.

Caso a frequência cardíaca esteja acima da frequência cardíaca alvo, o equipamento diminuirá o nível de carga, reduzindo o esforço e a frequência cardíaca do usuário.

Nesses programas é necessária a utilização de um medidor de frequência cardíaca, podendo ser o sensor de mão (*hand grip*) ou a cinta torácica.

A frequência alvo é fixada em 80% da frequência cardíaca máxima para o programa CARDIO, 65% da frequência cardíaca máxima para o programa FAT BURN e pode, também, ser definida pelo usuário no programa TARGET, neste caso, limitada a Frequência Cardíaca Máxima (F.C. M).

A F.C. Máxima é calculada através da seguinte fórmula:

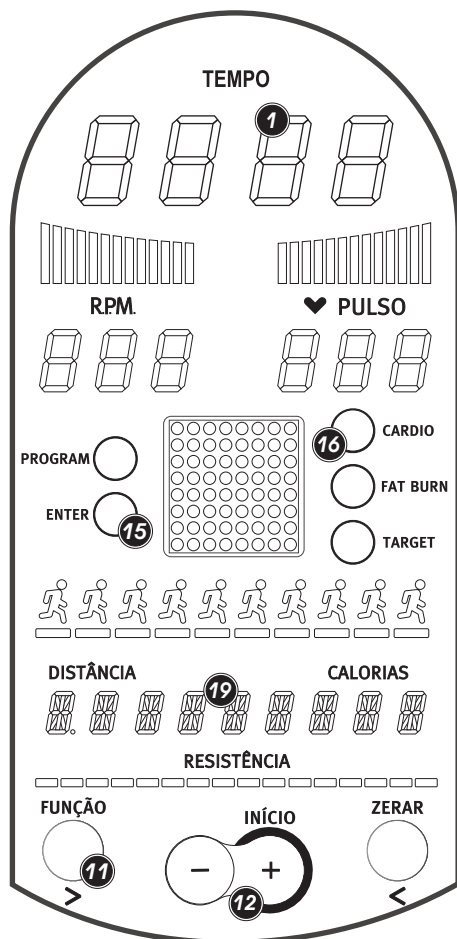
F.C. MÁXIMA = 220 - IDADE DO USUÁRIO.

Por exemplo, para calcularmos a F.C. alvo de um usuário com 30 anos de idade para o programa CARDIO no qual a zona de treinamento é de 80%, utilizamos a seguinte fórmula:

F.C. ALVO = [220 - 30 (IDADE DO USUÁRIO)] X 0,80 = 152 B.P.M.

Programa **CARDIO**- (80% da Frequência Cardíaca Máxima)

Controle de Frequência Cardíaca através da variação da carga



Esse programa específico utiliza-se da área de treinamento compreendida em 80% da frequência cardíaca máxima, através do controle da resistência de carga do equipamento.

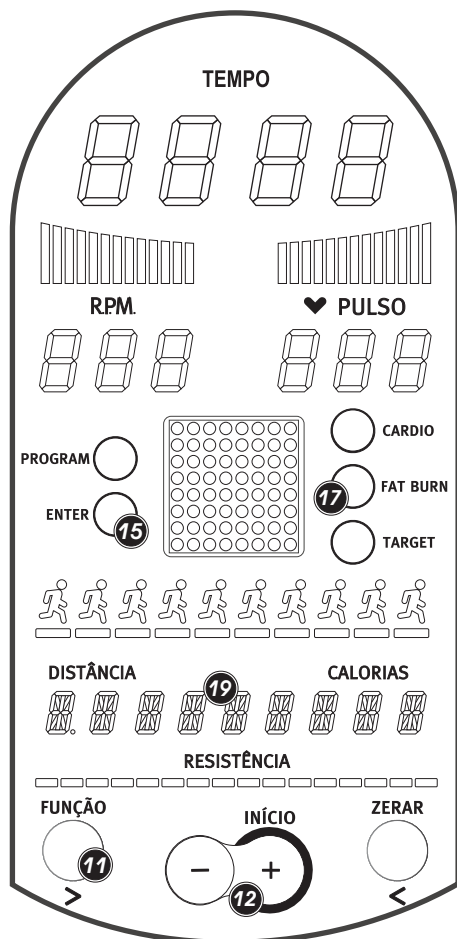
- Para utilizá-lo, pressione o botão **CARDIO (16)** para selecionar o programa. O monitor exibirá no **DISPLAY DE MENSAGENS (19)** a frase “AJUSTE SUA IDADE”.

- Ajuste sua idade através dos botões de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO (+/-) (12)**. Pressione **ENTER (15)** para confirmar. A idade será exibida no CAMPO I (TEMPO).

- O programa calculará automaticamente a faixa de trabalho e exibirá uma mensagem solicitando o uso do sensor de batimento cardíaco - “USAR SENSOR DE BATIMENTO”, que pode ser a cinta torácica ou sensor de mão (*hand grip*). A atividade já pode ser iniciada.

- O usuário poderá inserir ou alterar o Tempo, Pulso alto, Pulso Baixo, Calorias, Distância da atividade e Idade usando o botão de seleção de **FUNÇÃO (11)**, como demonstrado anteriormente.

Programa FAT BURN - (65% da Frequência Cardíaca Máxima) Controle de Frequência Cardíaca através da variação da carga

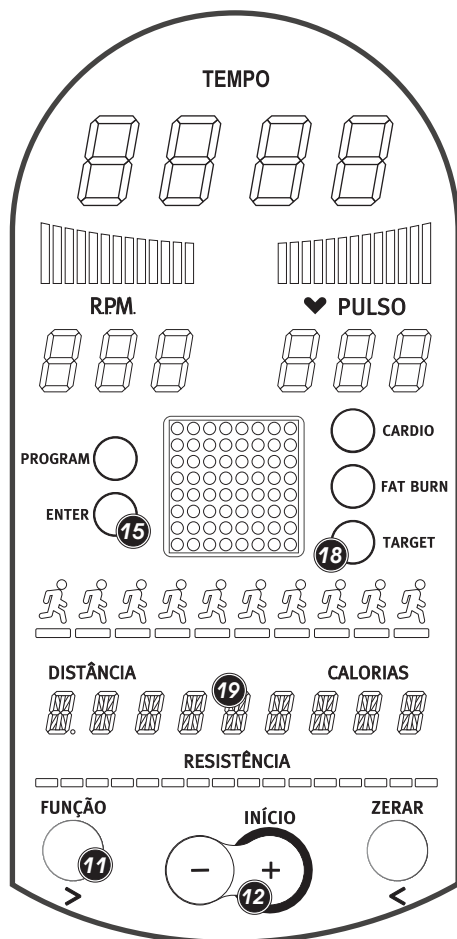


Esse programa específico utiliza-se da área de treinamento compreendida em 65% da frequência cardíaca máxima, através do controle da resistência de carga do equipamento.

- Para utilizá-lo, pressione o botão **FAT BURN (17)** para selecionar o programa. O monitor exibirá no **DISPLAY DE MENSAGENS (19)** a frase "AJUSTE SUA IDADE".
- Ajuste sua idade através dos botões de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO (+/-) (12)**. Pressione **ENTER (15)** para confirmar. A idade será exibida no CAMPO I (TEMPO).
- O programa calculará automaticamente a faixa de trabalho e exibirá uma mensagem solicitando o uso do sensor de batimento cardíaco, "USAR SENSOR DE BATIMENTO", que pode ser a cinta torácica ou sensor de mão (*hand grip*). A atividade já pode ser iniciada.
- O usuário poderá inserir ou alterar o Tempo da atividade, Pulso alto, Pulso Baixo, Calorias, Distância da atividade e Idade usando o botão de seleção de **FUNÇÃO (11)**, como demonstrado anteriormente.

Programa TARGET- (Frequência Cardíaca definida) pelo Usuário)

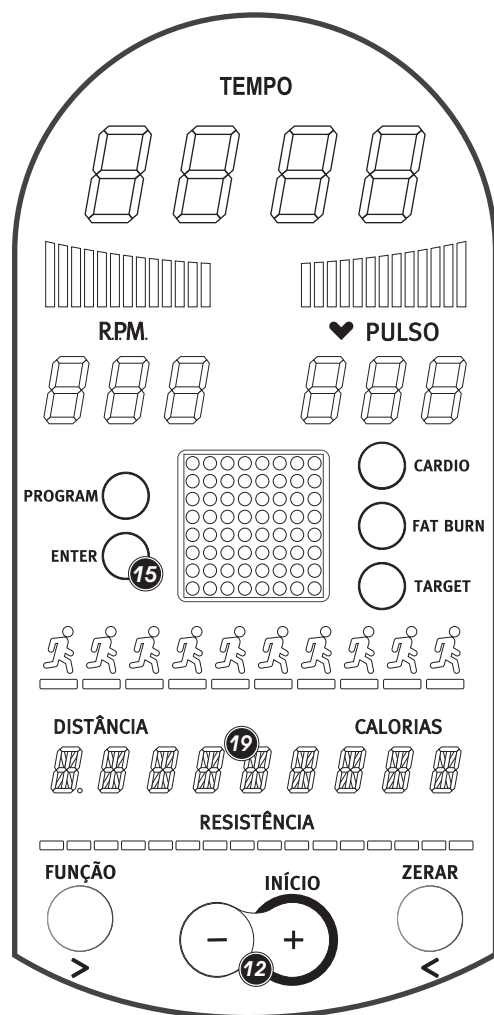
Controle de Frequência Cardíaca através da variação da carga



Esse programa específico trabalha com a área de frequência cardíaca máxima determinada pelo usuário, através do controle da resistência de carga do equipamento.

- Para utilizá-lo, pressione o botão de atalho **TARGET (18)** para selecionar o programa. O monitor exibirá no **DISPLAY DE MENSAGENS (19)** a frase “AJUSTE SUA IDADE”.
- Ajuste sua idade através dos botões de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO (+/-) (12)**. Pressione **ENTER (15)** para confirmar. A idade será exibida no CAMPO 1 (TEMPO).
- Em seguida, será solicitada sua frequência cardíaca de trabalho “AJUSTE BATIMENTO CARDÍACO MAX”. A Frequência será exibida no CAMPO 3 (Pulso). Insira-a, através dos botões de **ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO (+/-) (12)** e pressione **ENTER (15)** para confirmar. O *display* exibirá uma mensagem solicitando o uso do sensor de batimento cardíaco “USAR SENSOR DE BATIMENTO”, que pode ser a cinta torácica ou sensor de mão. A atividade já pode ser iniciada.
- O usuário poderá inserir ou alterar o Tempo da atividade, Pulso alto, Pulso Baixo, Calorias, Distância da atividade e Idade usando o botão de seleção de **FUNÇÃO (11)**, como demonstrado anteriormente.

Ajuste de idioma e sistema de unidades



Esse painel de controle possui os seguintes parâmetros que podem ser configurados:

IDIOMAS: Português, Inglês e Espanhol;

UNIDADES DE MEDIDA: métrica ou inglesa;

Para alterar essas configurações, proceda:

- Com o painel desligado, mantenha o botão **DECRÉSCIMO (-) (12)** pressionado e ligue o painel (pedalar o equipamento). Todos os *displays* do painel começarão a piscar.
- Pressione o botão **ENTER (15)**. O **DISPLAY DE MENSAGENS (19)** exibirá o idioma corrente “PORTUGUÊS” ou “ENGLISH” ou “ESPANOL”. Para selecionar outro idioma, pressione o botão **+INÍCIO (12)**. Pressione **ENTER (15)** para confirmar o idioma selecionado.
- Agora o **DISPLAY DE MENSAGEM (19)** exibirá o sistema de unidade corrente “METRIC” ou “ENGLISH”.
- Para selecionar outro sistema de unidades, pressione o botão **+INÍCIO (12)**. Pressione **ENTER (15)** para confirmar a unidade de medida selecionada.
- A mensagem “BEM-VINDO A MOVEMENT” será exibida e o equipamento estará pronto para uso. Vale ressaltar que essa mensagem altera-se caso o idioma também seja alterado.
- O padrão do equipamento é exibir o idioma em português e o sistema de medida métrico.

Em caso de dúvida, consulte a Assistência Técnica Movement.

Descrição das funções e operações

E-520 ts E-540 ts

Touch screen

TELA A - MENU PRINCIPAL



1. INÍCIO RÁPIDO

A idéia é que o usuário possa iniciar o exercício rapidamente, apenas com alguns toques no visor. Ao se clicar em início rápido, a tela de exercícios aparece prontamente e o usuário pode já iniciar o exercício.

A tela de exercícios é composta de gráficos onde o usuário pode acompanhar a evolução do exercício através de dados como a velocidade, nível de carga, pulso e volume máximo de O2. Nesta tela, o usuário pode escolher (botões centrais) pela visualização de gráficos, percursos, TV ou MP3.

2. PROGRAMAS

O menu programas permite que o usuário escolha o programa a ser realizado pelo equipamento. Para maiores informações, verifique a explicação da Tela C Programas.

3. VOLTA AO MUNDO

No programa volta ao mundo, o usuário pode escolher diversos percursos pré-gravados para que possa percorrer. São percursos gravados de diversas cidades do mundo, e simulam a inclinação real em cada localidade.

O exercício irá finalizar automaticamente depois de percorrida a distância total do percurso.

Para maiores informações, verifique a explicação da Tela D -Volta ao mundo.

4. BOTÃO VOLTAR

O botão voltar permite que usuário possa navegar entre as telas do painel, voltando para as telas anteriores.

TELA B - TELA DE EXERCÍCIOS

**5.DISPLAY DE DADOS**

O display de dados permanece sempre à esquerda da tela, e mostra os seguintes dados:

6.CRONÔMETRO

O cronômetro indica o tempo total do exercício.

7.INDICADOR DE DISTÂNCIA

O indicador de distância indica a distância total percorrida pelo usuário durante o exercício.

8.VELOCIDADE

O contador de velocidade mostra a velocidade média aproximada do exercício. Para as bicicletas, o cálculo de velocidade é calculado por $60\text{rpm} = 24\text{km/h}$.

9.INDICADOR DE PULSO

O contador de pulso mostra a quantidade de batimentos por minuto (bpm) do usuário. Para a visualização dos dados, é necessário que o usuário segure no handgrip ou utilize uma cinta torácica.

10.INDICADOR DE CALORIAS

O indicador de calorias mostra a quantidade de calorias (valor teórico médio) gastas pelo usuário ao realizar o exercício.

11.INDICADOR DE POTÊNCIA

O indicador de potência mostra o valor (em Watts) da potência gasta pelo usuário. A potência depende do nível de carga do exercício e da velocidade realizada.

12.BOTÃO TV

O botão TV permite que o usuário possa assistir à TV durante a realização do exercício. O usuário pode escolher entre assistir à TV no modo de tela pequena, com acesso aos controles do equipamento, ou ainda assistir à TV no modo tela cheia. Para isto, basta tocar na área onde a TV é mostrada.

13. BOTÃO ÁUDIO

O equipamento permite que o usuário possa tocar músicas no formato MP3 que estejam dentro de um pendrive USB. Para isso, deve-se inserir o pendrive e aguardar que a lista de músicas seja mostrada na tela. Pode-se acessar a qualquer momento a lista de músicas pressionando-se o botão áudio.

14.BOTÃO GRÁFICO

O botão gráfico permite que o usuário possa verificar os gráficos de velocidade, nível de carga, pulso e VO2. Para mais informações, verifique os itens 14 a 17.

15.BOTÃO DE PERCURSO

O botão de percurso permite que o usuário visualize uma simulação do percurso percorrido.

16.CONTROLE DO NÍVEL DE CARGA

A barra de botões () controlam o nível de carga do equipamento. Pode-se incrementar/decrementar a inclinação rapidamente ao se pressionar estes botões, ou ainda arrastando a caixa de seleção.

17.BOTÃO FINALIZAR (RELATÓRIO FINAL)

O botão de relatório final terminará o exercício e mostrará ao usuário um relatório final do exercício realizado, que poderá ser salvo através de um pendrive conectado à porta USB. Uma tela de confirmação será mostrada ao usuário para certificar que ele realmente deseja terminar o exercício.

TELA C - PROGRAMAS

**18.MONTANHAS**

O programa montanhas é caracterizado pela mudança do nível de carga ao decorrer do exercício. O programa montanhas possui três níveis de dificuldade (básico, intermediário e avançado).

19.TEMPO

O Menu tempo permite que o usuário escolha o tempo total do exercício. O usuário pode escolher entre os tempos já configurados (10min, 15min, 20min, 25min e 30min) ou pode ainda configurar o tempo desejado (1 a 120 minutos).

20.DISTÂNCIA

O Menu distância permite que o usuário escolha a distância a ser percorrida no exercício. O usuário pode escolher entre as distâncias já ou pode-se ainda configurar a distância desejada (200m a 100000m).

21.CARDIO

Os programas de controle cardíaco têm como principal objetivo manter a pulsação do usuário em uma faixa ou valor pré-determinado, através da mudança do nível de carga ao longo do exercício.

As faixas ou valores de pulso são determinados tomando-se como base o pulso nominal máximo do usuário, calculado em função de sua idade, através da seguinte fórmula:

Os programas contidos no menu de controle cardíaco são:

- FAT BURN:** mantém o usuário na faixa de 60% a 75% de seu pulso nominal máximo;
- CARDIO:** mantém o usuário na faixa de 75% a 85% de seu pulso nominal máximo;
- TARGET:** Permite ao usuário configurar o valor desejado de pulsação.

22. INTERVALO

O programa intervalo é caracterizado por curtos intervalos de aumento do nível de carga durante o exercício.

O programa intervalo possui também três níveis de dificuldade (básico, intermediário e avançado).

23. PERSONALIZADO

No programa personalizado, o usuário pode configurar o exercício através de simples toques no painel. Nele, é possível se configurar o nível de carga desejado durante o exercício a ser realizado.

TELA D - VOLTA AO MUNDO



O programa Volta ao Mundo permite que o usuário possa realizar o exercício através da simulação de circuitos ao redor do mundo.

Para isto, basta escolher o país, o circuito e iniciar o exercício normalmente.

No modo Volta ao Mundo, o nível de carga irá simular a inclinação real do circuito. Portanto, não é possível alterar o nível de carga quando escolhido este programa.

TELA E - RELATÓRIO FINAL



Ao finalizar o exercício, o usuário poderá visualizar o relatório final do exercício realizado.

O usuário pode ainda salvar o relatório realizado em um pendrive USB (**botão salvar**) ou ainda voltar ao menu principal (**botão menu**).



Manutenção

Inspeção do equipamento
Limpeza do equipamento
Longo período sem utilizar
o equipamento

Inspeção do equipamento

É importante a execução de tarefas de manutenção mínimas em seu equipamento.

Caso notar algum ruído estranho ou peças soltas, seu equipamento necessita de manutenção.

Não esqueça de caso seu equipamento necessite de manutenção, ele não deve ser utilizado inadvertidamente.

Limpeza do equipamento

Passar aspirador de pó embaixo do equipamento para evitar o acúmulo de sujeira e pó.

Para limpeza após treinamentos, utilize apenas um pano macio, umedecido com água e sabão neutro.

Nunca utilize produtos de limpeza ácidos. Jamais despeje água no equipamento ou aplique líquidos em spray. Mesmo quando utilizar pano macio e úmido, deixe o equipamento secar completamente para voltar a utilizá-lo.

ATENÇÃO: Não execute a limpeza das partes pintadas e de alumínio anodizadas com produtos químicos.

Não aplique lubrificantes ou engraxantes em nenhuma parte do equipamento.

Longo período sem utilizar o equipamento

Posicione-o em um espaço que não atrapalhe a passagem de pessoas ou interfira com outros equipamentos.

8

Orientações Sobre Atividades Físicas

A importância da prática
de atividades físicas

Condicionamento físico

Conselhos e dicas

A importância da prática de atividades físicas

A prática regular de exercícios aeróbicos é um importante aliado na aquisição e manutenção de uma boa qualidade de vida. Os benefícios do exercício se manifestam das mais diferentes formas. O resultado de tudo você sente na sua vida.

Confira o que a ciência tem descoberto a respeito dos benefícios do exercício físico:

Melhora da função cardiorespiratória: A prática regular de exercícios aeróbicos torna o coração mais eficiente. Os exercícios farão com que ele trabalhe melhor e com menor esforço. Os resultados são excelentes: mais “fôlego” para enfrentar as atividades diárias associado à redução do risco de você sofrer alguma doença cardiovascular. Além disto, o exercício poderá ajudá-lo a manter os níveis de colesterol e triglicérides em patamares saudáveis, outro importante fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas.

Controle do peso: O exercício fará com que você aumente o seu metabolismo, prevenindo o indesejável aumento de peso e da gordura corporal. Caso você esteja com sobrepeso, o exercício regular associado a uma dieta equilibrada, fará com que você retorne ao seu peso ideal.

Aumento do tônus dos músculos: Além dos inegáveis benefícios estéticos, o aumento do tônus muscular trará muito mais disposição e energia para a execução das suas atividades diárias.

Aumento da massa e resistência dos ossos: Não são apenas os músculos que se beneficiam. Também os seus ossos serão recompensados pelo exercício. Tal condição pode afastá-lo das indesejáveis consequências de uma osteoporose. Além disso, as pesquisas médicas mais recentes apontam o exercício como uma importante ferramenta para a manutenção do bom funcionamento de nossas articulações.

Melhora de aspectos sócio-afetivos: Não apenas seu corpo será beneficiado. A prática regular do exercício aeróbico ainda favorece a manutenção do seu bem estar psicológico, colaborando inclusive no controle dos casos de depressão. Você ainda deve lembrar que o exercício é uma excelente oportunidade para fazer e cultivar amizades.

Controle de doenças crônicas: Pessoas sedentárias estão mais propensas a desenvolver doenças cardiorespiratórias. A atividade física diminui sensivelmente essa tendência e regula a taxa de açúcar no sangue que reduz o risco de diabetes.

Envelhecimento: Ao fortalecer o coração, os músculos e os ossos podemos retardar o declínio de nossas habilidades físicas e mentais.

Condicionamento físico

Para obter bons resultados com um programa de condicionamento físico é necessário levar em consideração alguns parâmetros de treinamento.

Dentre os parâmetros mais importantes figuram a **frequência** e a **intensidade** das atividades realizadas.

- **Frequência:** Procure fazer os exercícios regularmente, no mínimo 3 vezes por semana, preferencialmente em dias alternados.

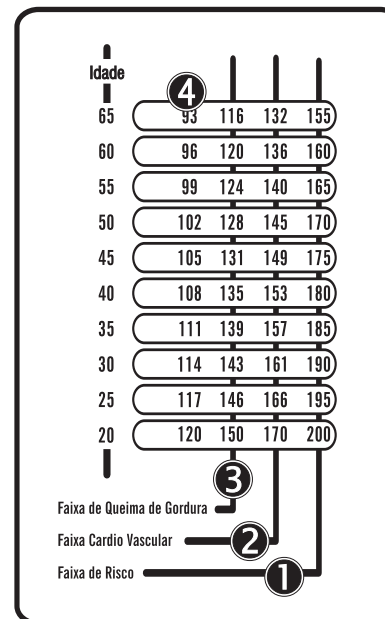
- **Intensidade:** Neste equipamento você dispõe de 3 itens que possibilitam intensificar o seu programa: tempo de exercício, velocidade de movimento e resistência de carga.

- **Tempo:** Para determinar o tempo ideal para iniciar o seu programa, tome como base o tempo que você costuma caminhar ou correr. Desta forma, uma pessoa que habitualmente caminha por cerca de 15 minutos, deve iniciar seu programa de exercício tendo este tempo como referência. O mais importante é evitar aumentos súbitos de tempo. A literatura médica mostra que quem costuma aumentar muito rapidamente o seu tempo de exercício está mais sujeito a sofrer lesões que podem afastá-lo do treinamento. Desta forma, lembre-se: comece usando um tempo com o qual você está acostumado e faça pequenos aumentos à medida que sua condição física evoluir.

- **Velocidade:** Assim como o tempo, ela deve ser aumentada gradativamente. A sua frequência cardíaca é bom indicador da velocidade ideal para a execução do treinamento, conforme consideraremos a seguir.

- **Resistência de carga :** Quanto mais intensa, maior será o esforço desempenhado pelo seu coração e por seus músculos. Desta forma, só aumente a carga caso seus músculos da coxa e da perna estejam bem condicionados. Pessoas com problemas articulares devem evitar a utilização de cargas elevadas.

Como consideramos anteriormente, seu batimento cardíaco é a bússola de seu esforço. Após informar ao software que controla o equipamento alguns parâmetros como a sua idade, seu peso e o seu objetivo, ele calculará a sua frequência ideal de treinamento. Caso você esteja usando o nosso frequencímetro (cinta para medição da frequência cardíaca) você será alertado toda vez que se afastar dela. Esta é uma forma segura, simples e eficiente de controlar o seu exercício.



! O método mais preciso para determinar a frequência cardíaca máxima é o teste de esforço administrado por um médico. Se você tem perto de 45 anos, histórico familiar de problemas cardíacos e pressão alta, é importante consultar um médico para saber se o teste de esforço é necessário.

1 Zona de trabalho acima de 85%: só deve ser usada por pessoas que tenham um alto condicionamento físico e com acompanhamento de um profissional da área.

2 Zona de trabalho de 75% a 85%: recomendada para condicionamento cardio vascular.

Exemplo:

• Se você tiver 30 anos - $(220 - 30 = 190)$ • Limite Inferior: $(190 \times 0,75) = 143 \text{ bat/min}$

• Limite Superior: - $(190 \times 0,85) = 161 \text{ bat/min}$

3 Zona de trabalho de 60% a 75%: recomendada se o objetivo for a perda percentual de gordura corporal.

Exemplo:

Se você tem 20 anos
 $(220 - 20 = 200)$

• Limite Inferior:
 $(200 \times 0,60) = 120 \text{ bat/min}$

• Limite Superior:
 $(200 \times 0,75) = 150 \text{ bat/min}$

4 Zona de trabalho inferior a 60%: não é recomendada por não trazer qualquer benefício cardio-respiratório.

Importante: Lembre-se que estas são apenas orientações básicas para que você possa melhor compreender o seu programa de exercícios. Elas não substituem a orientação de um profissional da área de Educação Física.

Conselhos e dicas

- Antes de realizar qualquer atividade física é importante consultar um médico e estar acompanhado por um profissional da área.
- Cuide bem do equipamento, observando os cuidados que você deve tomar com o mesmo.
- O equipamento deve ser usado e armazenado em local seco, com a menor variação de temperatura possível e sempre protegido da poeira. Caso fique muito tempo sem uso, coloque uma capa no equipamento.
- Mantenha qualquer peça solta de vestuário, cadarços de calçados e toalhas, afastados das partes móveis do equipamento.
- Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.
- Use o equipamento somente como é recomendado pelo manual do fabricante.

9

Garantia

Garantia limitada
Períodos de garantia e cobertura
Condições e restrições
Condições gerais da Garantia

Garantia Limitada

GARANTIA LIMITADA PARA EQUIPAMENTOS PROFISSIONAIS

POR FAVOR LEIA OS TERMOS E CONDIÇÕES DESTA GARANTIA CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR SEU EQUIPAMENTO MOVEMENT. AO UTILIZAR O EQUIPAMENTO, VOCÊ ESTARÁ CONCORDANDO EM SEGUIR OS SEGUINTE TERMOS E CONDIÇÕES DA GARANTIA.

Garantia Limitada

A Brudden Equipamentos Ltda garante todos os produtos novos Movement como livres de defeitos em materiais e fabricação para os períodos de garantia estabelecidos abaixo. Os períodos de garantia iniciam-se na data da emissão da Nota Fiscal de compra do produto emitida pelo revendedor credenciado. Esta garantia aplicar-se-á somente em defeitos identificados durante o período de garantia, e somente ao comprador original do produto. Peças consertadas ou trocadas nos termos desta garantia não interrompem nem prorrogam o prazo de garantia originalmente estipulado. Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com a Brudden ou um assistente autorizado Brudden em até 30 dias após identificada qualquer não conformidade e deixar o produto disponível para inspeção da Brudden ou de sua assistência técnica. O compromisso da Brudden nesta garantia está limitado como demonstrado adiante.

Períodos de garantia e cobertura

- **Três anos** para o chassi, estruturas metálicas .
- **Um ano** para outras peças, pintura e mão-de-obra.

Opcionais / Acessórios / Baterias e dispositivos auto-utilizáveis

Muitos opcionais ou acessórios possuem componentes que são conectados internamente ou montados dentro do painel eletrônico ou diretamente no produto. As próximas normas de procedimento determinam a garantia destes componentes:

Se os componentes internos forem instalados pela fábrica ou por um assistente autorizado como parte da venda original, eles terão uma garantia idêntica à garantia do produto no qual eles foram conectados ou montados.

Se os componentes internos não forem instalados na fábrica ou em um assistente autorizado como sendo parte da venda original, eles terão uma garantia de peças e serviços limitada a 90 dias.

Todos os componentes que não forem internamente conectados (acessórios), terão uma garantia limitada de peças a 90 dias.

Uma prova de compra original será exigida em qualquer caso.

Condições e restrições

Esta garantia é válida somente se estiver de acordo com as condições abaixo:

- I. Esta garantia aplica-se as bicicletas **E-520** e **E-540**, somente quando:
 - a. O produto estiver com o comprador original e com a prova de compra original (nota fiscal de compra);
 - b. Não tiver sido objeto de: acidentes, uso inadequado ou negligente, operação indevida, abuso, transporte e armazenamento inadequado, manutenção em desacordo com as especificações contidas no manual de instruções, serviço impróprio, ou modificação não realizadas pela Brudden;
 - c. As peças de reposição utilizadas forem fornecidas pela Brudden;
 - d. Reclamações feitas dentro dos prazos de garantia.

ESTA GARANTIA LIMITADA **NÃO** SE APLICA A:

- Peças de desgaste natural e itens de acabamento, incluindo, mas não se limitando aos seguintes: correias em geral, sensor de pulsação, carenagens, teclas de borrachas, adesivos, painéis adesivos, gabinetes de módulos, rodas de transporte, pedaleiras com correias firma-pé, assentos, borrachas, sapatas ;
- Produtos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia autorização por escrito da Brudden;
- Produtos usados em locais de grande oscilação de temperatura e umidade como saunas e/ou próximos a piscinas aquecidas;
- Atualização de Software (PROM);
- Consertos efetuados em produtos Movement sem o número de série ou com a identificação alterada ou danificada;
- Chamada de serviço para instalação correta do produto ou instrução aos proprietários sobre como utilizar o produto;
- Retirada e entrega referente a consertos;
- Nenhuma despesa de serviço ocorrida após o período da garantia de serviços.

Condições gerais da garantia

O serviço da Garantia Limitada Brudden pode ser obtido contatando-se o revendedor autorizado de quem foi comprado o produto. As despesas decorrentes de eventuais transportes ou fretes do produto até uma assistência técnica, deslocamento ou visita técnica realizada por assistente autorizado, correm por conta do comprador, estando ou não o produto coberto por esta garantia.

A responsabilidade da presente garantia se limita exclusivamente ao reparo, modificação ou substituição do produto fornecido. A Brudden não se responsabiliza por danos a pessoas, terceiros, outros equipamentos e instalações, lucro cessantes ou quaisquer danos emergentes ou consequentes.

A Brudden reserva-se o direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e /ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos mesmos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

Anotações

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Anotações

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Equipamento modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor
autorizado: _____

Equipamento modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor
autorizado: _____

Equipamento modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor
autorizado: _____

Equipamento modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor
autorizado: _____

Equipamento modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor
autorizado: _____

Equipamento modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor
autorizado: _____

Equipamento modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor
autorizado: _____

Equipamento modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor
autorizado: _____

Equipamento modelo: _____

Número de série: _____

Data de aquisição: _____

Nota Fiscal: _____

Revendedor
autorizado: _____

Conheça outros equipamentos e saiba mais sobre
linhas de Produtos Movement, acessando nosso site

www.brudden.com.br

A Brudden reserva-se o direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos mesmos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

Cx. Postal 11 - CEP 17580-000 - Pompéia - SP - Tel.0800-7724080
falecom@brudden.com.br



FABRICADO POR:

BRUDDEN EQUIPAMENTOS LTDA.

AV. INDUSTRIAL, 700 - DISTRITO INDUSTRIAL.

CEP 17580-000 - POMPÉIA - SP

CNPJ: 43.061.654/0001-38

Resp. Técnico: José Pereira da Silva Filho - CREA - S.P. 5061406407



www.brudden.com



**Declarado Isento de Registro
pelo Ministério da Saúde**